

97Te, 95Te Laufbänder

Benutzerhandbuch

97Te, 95Te Loopbanden

Gebruikershandleiding

97Te, 95Te Treadmill

Manuale Operativo



LifeFitness

FIRMENHAUPTSITZ

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.
847.288.3300 • Telefax: 847.288.3703
800.735.3867 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)

INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefon: (+852) 2891.6677
Telefax: (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV

LIFE FITNESS BENELUX

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180.646.666
Telefax: (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIEN
Telefon: (+32) 87.300.942
Telefax: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRASILien
Telefon: (+55) 11.4193.8282
Telefax: (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS AUSTRIA

Vertriebs-GmbH
Hinschiggasse 1
1100 Wien
ÖSTERREICH
Telefon: (+43) 1.61.57.198
Telefax: (+43) 1.61.57.198.20

LIFE FITNESS IBERIA

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
SPANIEN
Telefon: (+34) 93.672.4660
Telefax: (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DEUTSCHLAND
Telefon: (+49) 89.31.77.51.0
Telefax: (+49) 89.31.77.51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.

Via San Pieretto
37010 AFFI (Verona)
ITALIEN
Telefon: (+39) 045.7238204
Telefax: (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS LATIN AMERICA und CARIBBEAN

10601 West Belmont Avenue
Franklin Park, Illinois 60131
U.S.A.
Telefon: (+1) 847.288.3300
Telefax: (+1) 847.288.3762

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
GROSSBRITANNIEN
Telefon: (+44) 1.353.666.017
Telefax: (+44) 1.353.666.018

LIFE FITNESS JAPAN

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
JAPAN 151-0051
Telefon: (+81) 3.3359.4309
Telefax: (+81) 3.3359.4307

Vor Inbetriebnahme dieses Geräts das GESAMTE Benutzerhandbuch
sowie ALLE Montageanweisungen sorgfältig lesen.

Diese Unterlagen beschreiben den Aufbau des Geräts und erläutern
die richtige und sichere Verwendung.

FCC-Warnung - Potentielle Störung von Radio-/Fernsehgeräten

HINWEIS: Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse A. Diese Grenzwerte dienen dem angemessenen Schutz vor schädlicher Störabstrahlung bei Betrieb des Geräts in kommerziellen Fitness-Einrichtungen. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie, die bei unsachgemäßer Installation und Verwendung abgestrahlt werden und Funkstörungen verursachen kann. Betrieb dieses Geräts in Wohngebäuden führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu schädlicher Störabstrahlung, die vom Benutzer auf eigene Kosten korrigiert werden muss.

Klasse SB (Studio): Professionelle und/oder kommerzielle Verwendung.



ACHTUNG: Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen können die Produktgarantie nichtig machen!

Sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen - Wartung und Pflege ausgenommen - dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden. Das Gerät enthält keine vom Benutzer zu wartenden Teile.

INHALT

Abschnitt	Beschreibung	Seite
1.	Grundlegendes zu Sicherheit und Aufbau	6
1.1	Wichtige Sicherheitsvorkehrungen	6
1.2	Neue Funktionen	8
1.3	Aufbau	9
	Elektrikanforderungen // Erdungsanforderungen // Aufstellung und Stabilisierung des Laufbandes // Netzschalter // Einstellung der Uhrzeit // Zentrierung der Laufläche // Smart Stop™ Lauflächen-Sensorsystem // Anschluss an ein Fitness-Netzwerk // Kabelfernseh-Anschluss // Verlegung des Netzkabels	
2.	Display-Konsole	14
2.1	Konsole im Überblick	14
2.2	Beschreibung der Display-Konsole	15
2.3	Leseständer und Zubehörablagen	25
3.	Pulsgesteuertes Training: Zone Training® + Trainingsprogramm	26
3.1	Warum pulsgesteuertes Training?	26
3.2	Pulsmesssysteme	27
	Lifepulse™ System // Pulsmessung mit telemetrischem Brustgurtsystem	
4.	Trainingsprogramme	28
4.1	Programme im Überblick	28
4.2	Verwendung der Programme	30
4.3	Beschreibung der Programme	34
	Quick Start // Manuell // Zufall // Fettabbau // Cardio // Hügel // Sport Training 5K, 10K und ZIEL // Geschwindigkeitsintervall // Speicher Plus-Programme // Herzfrequenz Hügel // Herzfrequenz Intervall // Intensive Herzfrequenz // Life Fitness Fitnesstest // Fitnesstests Plus	
4.4	Optimierung von Programmen des Life Fitness Laufbandes	44
	Auswahl einer Schwierigkeitsstufe // Cooldown	
5.	Menü „Systemoptionen“	46
5.1	Verwendung des Menüs „Systemoptionen“	46
5.2	Konfigurationsmenü	47
	Manager-Konfiguration 1	
	Sprache // Benutzersprache // Einheiten // Höchstgeschwindigkeit // Mindestgeschwindigkeit // Trainingsdauer-Konfiguration // Standby-Konfiguration	
	Manager-Konfiguration 2	
	Gestiegene Entfernung // Fitnesstest Plus // Brustgurtempfänger // Pausenzeit // Max. % Steigung // Smart Stop // Beschleunigungsrate // Verzögerungsrate // Startmeldung // Programm-Timeout // Marathon-Modus // Systempieptöne	
	Speicher Plus-Programme	
	TV / FM Radio	
	TV-Einstellung // TV-Liebblingskanäle // TV-Kanal-Name / Sortieren // Sicherer Kanal // FM Radio einrichten	
	Touchscreen-Konfiguration	
	Uhr	

5.3	Einstellungen	.53
6.	Wartung und Service	.54
6.1	Tipps zur Wartung und Pflege	.54
6.2	Wartungs- und Inspektionskalender	.55
6.3	Tipps zur Problemlösung – Laufband	.56
6.4	Tipps zur Problemlösung – Optionales telemetrisches Brustgurtsystem	.59
6.5	Justieren und Spannen der Lauffläche	.60
	Laufflächen-Spannschrauben	
	Justieren (Zentrierung) der Lauffläche	
	Spannen einer alten Lauffläche	
6.6	Service und Reparatur	.62
7.	Technische Daten	.63
7.1	Life Fitness 97Te Laufband	.63
7.2	Life Fitness 95Te Laufband	.64

© 2004 Life Fitness, eine Firma der Brunswick Corporation. Alle Rechte vorbehalten. Life Fitness, FlexDeck und Heart Rate Zone Training sind eingetragene Warenzeichen, und Sport Training, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate, Lifepulse und Lifespring sind Warenzeichen der Brunswick Corporation. Polar ist ein eingetragenes Warenzeichen der Polar Electro, Inc. FitLinx ist ein eingetragenes Warenzeichen der Integrated Fitness Corp. Jegliche Verwendung dieser Warenzeichen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Life Fitness oder den entsprechenden Partnerfirmen ist untersagt.

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Funktionen der folgenden Geräte:

Life Fitness Laufbänder:

97Te

95Te

Produktspezifische Merkmale sind im Abschnitt
„Technische Daten“ dieses Handbuchs beschrieben.

Zweckbestimmung: Das Laufband ist ein Trainingsgerät, das dem Benutzer das stationäre Gehen oder Laufen auf einer sich bewegenden Oberfläche ermöglicht.



Falsches oder übermäßiges Training auf dem Fitnessgerät kann zu Verletzungen führen. Sofern Risikofaktoren vorliegen empfiehlt Life Fitness **NACHDRÜCKLICH**, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt für Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, erhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.

Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl, Schmerzen oder Atemnot auftreten, muss das Training sofort abgebrochen werden.

1 GRUNDLEGENDES ZU SICHERHEIT UND AUFBAU

1.1 WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Vor Verwendung des Laufbandes alle Anweisungen lesen.

- **GEFAHR:** Verletzungsgefahr - Vor dem Einschalten des Laufbandes auf die Rahmenseiten stellen.
- **GEFAHR:** Vor Reinigungs- und/oder Wartungsarbeiten den Stecker des Geräts stets aus der Steckdose ziehen, um Stromschläge zu verhindern.
- **GEFAHR:** Alle Produkte nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose anschließen, um Verbrennungen, Feuer, Stromschläge oder Verletzungen zu verhindern.
- **VORSICHT:** Um das Laufband herum mindestens 2 x 1 Meter Freiraum lassen.
- **VORSICHT:** Die Reißleine des Notstoppsystems vor Beginn des Trainings ordnungsgemäß an der Kleidung des Benutzers und an der dafür vorgesehenen Stelle des Laufbandes anbringen.
- Zum Ausschalten des Geräts den Netzschalter auf „AUS“ stellen und den Stecker aus der Steckdose ziehen.
- Life Fitness Produkte nicht benutzen, wenn sie fallengelassen bzw. anderweitig beschädigt wurden oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker beschädigt ist. Alle Teile von Wasser fernhalten. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst.
- Das Netzkabel von Wärme fernhalten. Das Kabel nicht als Griff oder zum Ziehen des Geräts benutzen. Das Netzkabel nicht unter oder neben dem Gerät verlaufen lassen. Siehe Abschnitt 1.2 bzgl. der ordnungsgemäßen Verlegung des Netzkabels.
- Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur von einem autorisierten Life Fitness Servicetechniker oder Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.

STANDORT

- Das Gerät so aufstellen, dass der Benutzer den Netzanschluss erreichen kann.
- Life Fitness Produkte nicht benutzen, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Dafür sorgen, dass keine Flusen, Haare oder Staub die Lüftungsöffnungen blockieren.
- Das Laufband nicht in Räumen benutzen, wo Sprühprodukte verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird. Brand- bzw. Explosionsgefahr!
- Die Benutzung des Geräts in der Nähe von Kindern, invaliden oder behinderten Personen muss sorgfältig beaufsichtigt werden.
- Das Gerät nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit benutzen.
- Dieses Gerät nur gemäß der Zweckbestimmung und der Beschreibung in diesem Handbuch betreiben. Nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör verwenden.

BETRIEB

- Die Hinweise auf dem Display befolgen, um die korrekte Bedienung des Geräts zu gewährleisten.
- Keine Gegenstände in Geräteöffnungen stecken. Sollte versehentlich etwas in eine Öffnung fallen, das Netzkabel aus der Steckdose ziehen und versuchen, den Gegenstand vorsichtig zu entfernen. Falls das nicht gelingt, an Ihren Life Fitness-Kundendienst wenden.
- Niemals während des Betriebs in oder unter das Gerät fassen oder es auf die Seite kippen.
- Keine Flüssigkeiten jeglicher Art auf dem Gerät abstellen, außer auf der dafür vorgesehenen Zubehörablage oder dem Getränkehalter. Empfehlenswert sind Flaschen mit Deckel.
- Niemals barfuß trainieren. Stets geeignete Schuhe tragen. Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien tragen. Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes sind ungeeignet. Darauf achten, dass sich keine Steine in den Sohlen befinden.
- Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fernhalten.
- Die Handläufe dienen nur zur Stabilisierung und sind nicht als ständige Stütze geeignet.
- Niemals bei laufender Lauffläche auf- oder absteigen. Zur Stabilisierung an den Handläufen festhalten. Im Notfall, z.B. bei Stolpern, die Handläufe umfassen und die Füße auf die Seitenplattformen stellen.
- Niemals rückwärts auf dem Laufband gehen oder laufen.
- Zur vorübergehenden Deaktivierung des Laufbandes den Begrüßungsbildschirm aufrufen. (Der Begrüßungsbildschirm erscheint nach zweimaligem Drücken der STOP-Taste.) Die GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN-Taste mindestens eine Sekunde lang drücken, loslassen und dann die PAUSE-Taste drücken. (Die GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN-Taste ist die untere Taste des rechten Pfeiltastensatzes auf dem Bedienfeld.) Das Display des Laufbandes zeigt nun GERÄT VOM MANAGER GESPERRT an. In diesem Zustand kann das Laufband nicht betrieben werden. Der Hauptmotor und die Steigung sind deaktiviert. Das Laufband bleibt auch nach dem Rückstellen, Aus- und Einschalten usw. in diesem Zustand. Zum Wiederherstellen des Normalbetriebs die gleiche Tastenfolge wiederholen: die GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN-Pfeiltaste kurz drücken, loslassen und dann die PAUSE-Taste drücken. Das Laufband kehrt zum Begrüßungsbildschirm zurück.

**DIESES HANDBUCH ZUR SPÄTEREN
REFERENZ AUFBEWAHREN.**

1.2 NEUE FUNKTIONEN

Die integrierte LCD-Konsole des Life Fitness Laufbandes vereinigt führende LCD-Technologie mit den besten Fitnessgeräten für Cardio-Training. Diese Konsole kombiniert attraktives Entertainment mit einem interaktiven Trainingserlebnis.

NEUE FUNKTIONEN DES LIFE FITNESS LAUFBANDES UMFASSEN:

- **Neues Touchscreen-Display:** Dieser integrierte, intuitive Touchscreen bietet eingebaute Intelligenz. Er verleiht dem Trainierenden die Freiheit, sein Lieblingsprogramm auf einem Fernschirmschirm anzuschauen und gleichzeitig den gesamten Trainingsfortschritt zu verfolgen - auf einem einzigen Bildschirm.
Siehe Abschnitt 2.2 *Beschreibung der Display-Konsole, Trainingsfortschritt.*
- **Ergonomischer Betrachtungswinkel:** Der ergonomisch korrekte Betrachtungswinkel bietet optimalen Komfort und reduziert Blendung. Eine Schutzschicht auf dem Touchscreen-Display verhindert direkten Kontakt und verlängert damit die Lebensdauer des LCD-Bildschirms.
- **Verbessertes Interface:** Durch das scharfe Bild und die ansprechenden Grafiken ist der Bildschirm einfach ablesbar und benutzerfreundlich. Die Programmierung eines Trainings ist denkbar einfach: Programm auswählen, Werte eingeben und mit dem Training beginnen.
Siehe Abschnitt 4.2 *Verwendung der Programme.*
- **Neue Hilfedateien:** Die Auswahl eines Trainingsprogramms wird nun durch eine Hilfefunktion erleichtert. Durch Anwahl des Fragezeichens auf dem Trainingsprogramm-Auswahlbildschirm können Sie Hilfedateien aufrufen, die jedes einzelne Trainingsprogramm erläutern.
Siehe Abschnitt 2.2 *Beschreibung der Display-Konsole, Auswahl von Trainingsprogrammen, Hilfe.*
- **Trainingsflexibilität:** Der schnelle Wechsel zwischen Trainingsprogrammen ist durch Drücken einer Taste und Auswahl eines neuen Trainingsprogramms denkbar einfach. Zum Ändern eines Trainingsparameters während des Trainings können nun entweder die Tasten auf dem Bedienfeld oder die Schaltflächen auf dem Touchscreen-Display verwendet werden.
Siehe Abschnitt 4.2 *Verwendung der Programme, Wechseln/Beenden von Trainingsprogrammen, Schneller Programmwechsel.*
- **Optimale Kontrolle:** Das Touchscreen-Display zeigt die gesamte Trainingsbilanz auf einen Blick.
Siehe Abschnitt 2.2 *Beschreibung der Display-Konsole, Trainingsfortschritt.*
- **Neue Zeitanzeigen:** Ermöglicht dem Benutzer die Auswahl der Zeitanzeige, die ihn am besten motiviert: abgelaufene Zeit, verbleibende Zeit oder ausgeblendete Zeit. Das Umschalten zwischen Zeitanzeigen ist per Tastendruck möglich.
Siehe Abschnitt 2.2 *Beschreibung der Display-Konsole, Trainingsfortschritt, Abgelaufene Zeit.*
- **Weitere Optionen für Manager:** Manager haben die Möglichkeit, Statistiken zu überwachen, die Geräteauslastung zu verfolgen und personalisierte Nachrichten zu erstellen. Mit der TV-Kanal-Einstellung können Manager bestimmen, welche Kanäle auf dem Fernschirmschirm verfügbar sind.
Siehe Abschnitt 5 *Menü „Systemoptionen“.*

1.3 AUFBAU

Vor Aufbau des Life Fitness Laufbandes das Benutzerhandbuch sorgfältig lesen. Das Laufband am Aufstellungsort aufbauen.

ELEKTRIKANFORDERUNGEN

Das Life Fitness Laufband muss an eine separate* Netzleitung angeschlossen werden. Dabei die in der folgenden Tabelle aufgelisteten Elektrik-Konfigurationen beachten.

Netzspannung (VAC)	Frequenz (Hz)	Nennstrom (A)
100	50 / 60	18
120	50 / 60	18
200	50 / 60	9
220	50 / 60	9
230	50 / 60	9
240+	50 / 60	9

* Ein separater Nebenstromkreis für jedes Laufband gemäß US-Vorschrift NEC Artikel 210-21 (b) (1) und 210-23 (oder gemäß einschlägigen, landesspezifischen Elektroinstallationsvorschriften). Stromführender, Null- und Erdleiter müssen separat verlegt werden (nicht als Schleife oder mit anderen Stromkreisen verbunden).

HINWEIS: Den im Lieferumfang des Geräts enthaltenen Stecker nicht modifizieren. Wenn der Stecker nicht in eine Wandsteckdose passt, muss ein Elektriker eine neue Steckdose installieren.

ERDUNGSANFORDERUNGEN

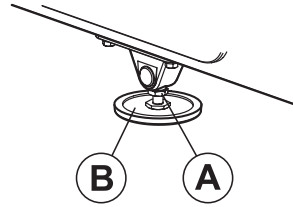
Das Life Fitness Laufband muss ordnungsgemäß geerdet sein. Bei einer Störung oder einem Ausfall des Geräts gewährleistet die richtige Erdung einen Stromableitungspfad mit dem geringsten Widerstand, wodurch das Risiko eines Stromschlags bei Berührung oder Verwendung des Geräts reduziert wird. Jedes Laufband ist mit einem Netzkabel mit Schutzleiter und einem Schukostecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine Schukosteckdose eingesteckt werden, die in Übereinstimmung mit geltenden Richtlinien installiert und geerdet wurde.

Es darf KEINE andere Steckdose verwendet werden. Wenn keine ordnungsgemäß geerdete 20-A-Steckdose vorhanden ist, muss sie durch einen Elektriker installiert werden. Modelle mit 16 A Stromaufnahme oder mehr müssen an eine separate Netzleitung ohne andere Verbraucher angeschlossen werden.

GEFAHR: Der falsche Anschluss des Schutzleiters kann zu Stromschlägen führen. Bei Fragen zum ordnungsgemäßen Erdungsanschluss einen Elektriker zu Rate ziehen. Den im Lieferumfang des Geräts enthaltenen Stecker NICHT modifizieren. Wenn der Stecker nicht passt, muss die Steckdose durch einen Elektriker modifiziert werden. Jegliche Modifizierung des Netzsteckers macht die Garantie nichtig.

AUFSTELLUNG UND STABILISIERUNG DES LAUFBANDES

Das Laufband unter Einhaltung aller in Abschnitt 1.1 aufgeführten Sicherheitsvorkehrungen zum Aufstellungsort bringen. Die erforderliche Stellfläche (Geräteabmessungen) den *Technischen Daten* in Abschnitt 7 entnehmen. Zwischen dem Laufband und anderen Geräten auf beiden Seiten mindestens 21 Zentimeter Platz lassen. Hinter dem Laufband mindestens 2 Meter Abstand einhalten.



Das Laufband nach dem Aufstellen am gewählten Standort auf Stabilität überprüfen. Sollte das Gerät nicht stabil stehen, feststellen, welcher Einstellfuß nicht auf dem Boden aufliegt. Die KONTERMUTTER (A) lockern und den EINSTELLFUSS (B) drehen, bis das Laufband nicht mehr wackelt und beide Einstellfüße fest auf dem Boden aufliegen. Die KONTERMUTTER wieder fest anziehen.

HINWEIS: Das korrekte Justieren der Einstellfüße ist für den ordnungsgemäßen Betrieb des Laufbandes äußerst wichtig. Ein wackeliger, unebener Stand kann zu Fehlausrichtungen der Lauffläche führen. Zur Nivellierung des Laufbandes eine Wasserwaage verwenden.

NETZSCHALTER

Der Netzschalter vorne am Geräteunterteil hat zwei Positionen: (I) für „Ein“ und (O) für „Aus“.

EINSTELLUNG DER UHRZEIT

In das Laufband ist eine Uhr eingebaut, die als Betriebsstundenzähler und Wartungskontrollinstanz dient. Nach dem Einschalten des Laufbandes erscheint eine Aufforderung zum Stellen der Uhr. Diese Aufforderung erscheint nur bis zum dritten Einschalten des Laufbandes.



Zum Ändern der Uhrzeit die COOLDOWN-Taste gedrückt halten und dabei das Life Fitness-Symbol in der rechten oberen Bildschirmecke zweimal hintereinander berühren.

Anschließend die Optionen „Konfiguration“ und „Uhr“ wählen. Die Uhrzeit mit den Auf- und Ab-Pfeiltasten

einstellen und dann die AM- oder PM-Taste wählen. Zum Einstellen des Datums die Tasten „Vormonat“ und „Folgemonat“ verwenden, um Monat und Jahr korrekt auf dem Kalender einzustellen. Den entsprechenden Tag auf dem Kalender berühren. Die OK-Taste drücken, um die Einstellung zu akzeptieren. Die Uhr wird aktualisiert und das normale Startverfahren wird fortgesetzt.

ZENTRIERUNG DER LAUFFLÄCHE

Nach Aufbau und Stabilisierung des Laufbandes muss geprüft werden, ob die Lauffläche richtig zentriert ist. Zunächst das Netzkabel in eine geeignete Steckdose stecken. Siehe *Elektrikanforderungen* am Anfang dieses Abschnittes bzgl. Einzelheiten. Anschließend das Laufband einschalten (I).

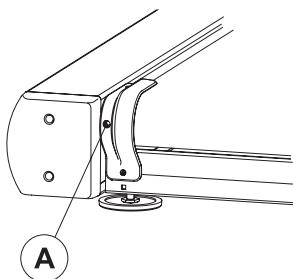
Eine Person auf den Seitenplattformen an beiden Seiten des Laufbandrahmens stehen lassen. Zu diesem Zeitpunkt nicht auf die Lauffläche stellen. Die QUICK START-Taste drücken und die Geschwindigkeit mit der GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN-Taste auf 6,4 km/h erhöhen.

Wenn die Lauffläche beim Betrieb nach rechts zieht, die rechte Spannschraube von einer zweiten Person eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die linke Spannschraube (A) eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen lassen. Siehe folgende Abbildung. Dadurch wird die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze eingestellt.

Wenn die Lauffläche nach links zieht, die linke Spannschraube eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die rechte Spannschraube eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze einzustellen.

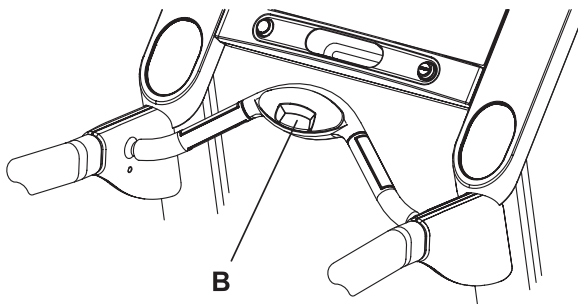
Diese Einstellungen wiederholen, bis die Lauffläche zentriert erscheint. Das Laufband einige Minuten lang weiterlaufen lassen, um die stabile Zentrierung sicherzustellen.

HINWEIS: Laufflächen-Spannschrauben maximal eine volle Umdrehung im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Reicht dies zum Zentrieren der Lauffläche nicht aus, mit dem Life Fitness-Kundendienst in Verbindung setzen. Die Telefonnummern sind in Abschnitt 6.7 Service und Reparatur aufgelistet.



SMART STOP™ LAUFFLÄCHEN-SENSORSYSTEM

Das Smart Stop™-Sensorsystem (B) erkennt, ob sich jemand auf der Lauffläche befindet. Wenn der Benutzer von einem laufenden Laufband absteigt, unterbricht das Sensorsystem das Trainingsprogramm nach einer kurzen Verzögerung automatisch. (Im **FITNESSTEST**-Programm wird das Training abgebrochen.) Zur Wiederaufnahme des Trainings die EINGABETASTE drücken.



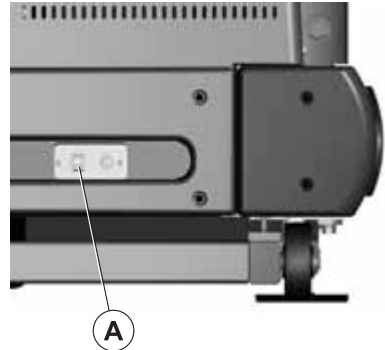
ANSCHLUSS AN EIN FITNESS-NETZWERK

Ein Netzwerkanschluss (A) vom Typ RJ45 befindet sich unten rechts an der Vorderseite des Laufbandes. Mit Hilfe dieses Netzwerkanschlusses kann das Laufband mit einem Fitness-Netzwerk, wie FitLinx®[®], verbunden werden.

Über den Netzwerkanschluss können Trainingsstatistiken von der Konsole an die Datenbank eines Fitness-Netzwerks übertragen oder extern gespeicherte Informationen, wie z.B. ein voreingestelltes Trainingsprogramm, an die Konsole heruntergeladen werden.

Siehe Abschnitt 4.2 *Verwendung der Programme* bzgl. Informationen über das Einchecken in ein Netzwerk.

Die unsachgemäße Verwendung des Anschlusses kann die Produktgarantie nichtig machen.



KABELFERNSEH-ANSCHLUSS

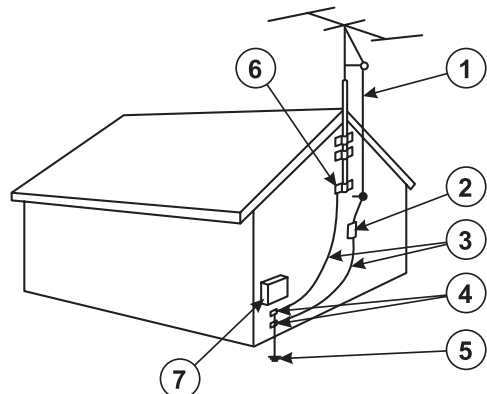
Hinweis an den Kabelfernseh-Techniker:

Der Fernsehtechniker muss den NEC-Artikel 820-40 und alle einschlägigen Richtlinien bzgl. ordnungsgemäßer Erdung beachten. Dieser Artikel weist insbesondere darauf hin, dass die Erdung des Kabels mit dem Erdungssystem des Gebäudes verbunden werden und so nahe wie möglich an der Kabeleinführung erfolgen muss.

Erdung der Antenne gemäß NEC-Richtlinien

Erdung der Antenne gemäß National Electrical Code (NEC) der USA, Richtlinie ANSI/NFPA 70.

1. Antennenleiter im Kabel
2. Entladeeinheit der Antenne (NEC Abschnitt 810-20)
3. Erdleiter (NEC Abschnitt 810-21)
4. Erdungsklemme
5. Gebäudenetz-Erdungselektrodensystem (NEC Abschnitt 250, Teil H)
6. Erdungsklemme
7. Elektrikausrüstung



HINWEIS: Der Fernsehbildschirm der LCD-Konsole ist nur für den Empfang eines Analogsignals ausgelegt. Digitalkabeleingänge müssen extern in ein Analogsignal konvertiert werden.

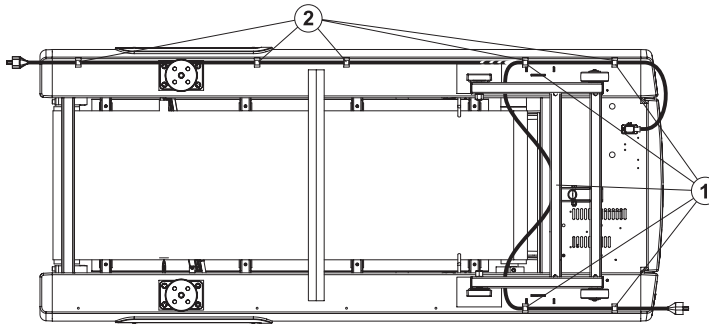
VERLEGUNG DES NETZKABELS

Es stehen zwei verschiedene Ausgänge für das Netzkabel zur Verfügung: entweder vorne links oder - mit Clipbefestigung unter dem Rahmen - hinten rechts am Laufband.

Zur effektiven Nutzung der Kabellänge werden folgende zwei Verlegungsoptionen empfohlen:

Das Netzkabel aus der Steckdose ziehen und die Clips in die vorgesehenen Vertiefungen stecken. Siehe folgende Abbildung. Den gewünschten Kabelverlauf 1 oder 2 wählen und das Netzkabel mit Hilfe der Clips an der Laufbandunterseite befestigen. Darauf achten, dass das Kabel nicht durchhängt, sondern straff von einem Clip zum nächsten verläuft.

HINWEIS: Das Laufband muss möglicherweise auf die Seite gekippt werden, um das Netzkabel in der beschriebenen Weise verlegen zu können.



Zum Einstecken des Netzkabels in eine vor dem Laufband befindliche Steckdose Kabelverlauf 1 verwenden.

HINWEIS: Damit die volle Steigung des Laufbetts erreicht werden kann, muss die Länge des Netzkabels zwischen der Steckdose und dem letzten Befestigungsclip an der Vorderseite des Laufbandes mindestens 61 cm betragen.

Zum Einstecken des Netzkabels in eine hinter dem Laufband befindliche Steckdose Kabelverlauf 2 verwenden.

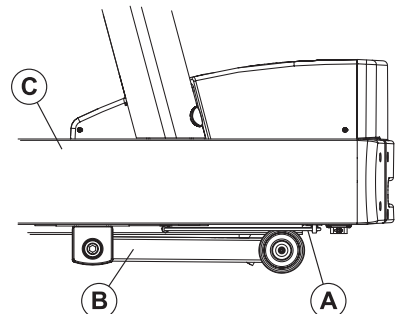


VORSICHT: Hinter dem Laufband mindestens zwei Meter Freiraum lassen. Falls ein längeres Netzkabel benötigt wird, mit dem Life Fitness-Kundendienst in Verbindung setzen.



GEFAHR: Darauf achten, dass das Netzkabel (A) die Lauffläche nicht berührt und nicht zwischen Rahmen (C), Hubarm (B) oder Laufrollen eingeklemmt wird. Verletzungsgefahr!

HINWEIS: Bei Verwendung von Kabelverlauf 1 das Netzkabel unbedingt ZWISCHEN Hub- und Hauptrahmen verlaufen lassen.



2 DISPLAY-KONSOLE

2.1 KONSOLE IM ÜBERBLICK

Die elektronische Display-Konsole des Laufbandes ermöglicht es dem Benutzer, das Training auf die individuelle Kondition und die speziellen Fitnessziele maßzuschneidern sowie den Fortschritt des Trainings zu überwachen. Diese benutzerfreundliche Konsole bietet dem Benutzer die Möglichkeit, seine Fitness-Steigerung von einem Training zum nächsten nachzuverfolgen.

Touchscreen-Display: Das Touchscreen-Display (der LCD-Bildschirm) ermöglicht dem Benutzer die Auswahl, Programmierung und Kontrolle eines Trainingsprogramms.

Bedienfeld: Das Bedienfeld umfasst die Tasten auf dem Gehäuse des Touchscreen-Displays. Diese Tasten ermöglichen den schnellen Wechsel von Trainingsprogrammen, bieten einfachen Zugriff auf Bedienelemente für den Fernsehbildschirm und ermöglichen das Reinigen des Bildschirms ohne Aktivierung des Touchscreen-Displays.



2.2 BESCHREIBUNG DER DISPLAY-KONSOLE

Dieser Abschnitt beschreibt die Funktionen der Schaltflächen auf dem Touchscreen-Display und der Tasten auf dem Bedienfeld des Life Fitness Laufbandes. Detaillierte Informationen über die Verwendung der Konsole zum Einstellen von Trainingsprogrammen sind in Abschnitt 4 *Trainingsprogramme* zu finden.

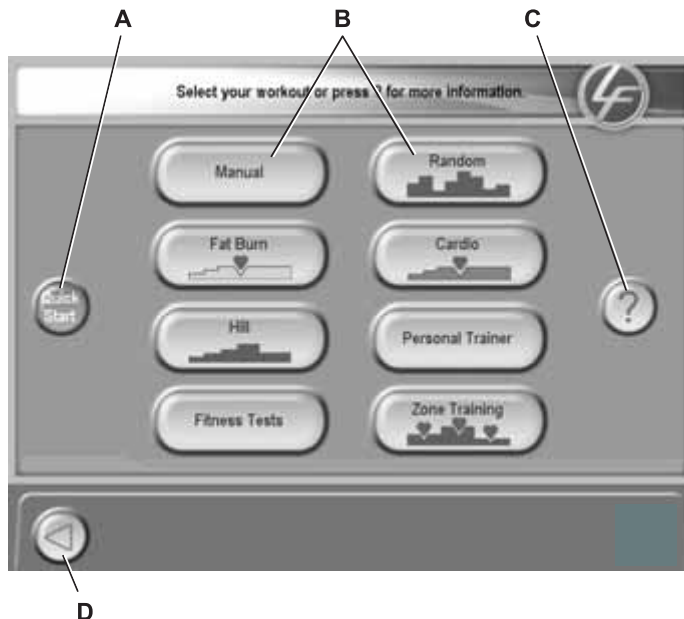
TOUCHSCREEN-DISPLAY

Mit dem Touchscreen-Display kann der Benutzer Bildschirme durch einfaches Berühren von Schaltflächen auf dem Display aufrufen. Folgende Bildschirme können aufgerufen werden:

- 1) **PROGRAMMAUSWAHL** - Auswahl eines Trainingsprogramms.
- 2) **PROGRAMMIERUNG** - Eingabe von Trainingswerten und -zielen.
- 3) **TRAININGSFortschritt** - Kontrolle des Fortschritts, Bearbeitung von Trainingszielen und Aufrufen von Fernsehprogrammen.

1) PROGRAMMAUSWAHL

Den Begrüßungsbildschirm an einer beliebigen Stelle berühren, um den Trainingsprogramm-Auswahlbildschirm aufzurufen. Dieser Bildschirm dient zur Auswahl eines Trainingsprogramms, zum Aufrufen von QUICK START und zum Aufrufen der Hilfebildschirme.



- A.** **QUICK START:** Diese Taste drücken, um sofort mit einem manuellen Trainingsprogramm zu beginnen und Programmierungs- oder Zieleinstellungsschritte zu überspringen. Der Benutzer kann nach dem Trainingsbeginn Einstellungen am Programm vornehmen. Nach Aufnahme des Trainings die Taste **GESCHWINDIGKEIT** oder **STEIGUNG** wählen, um die Belastungsintensität zu bestimmen, und die Taste **GEWICHT EINGEBEN** wählen, damit Gesamtkalorienverbrauch/ Kalorienverbrauch pro Stunde, METs und WATTS berechnet und angezeigt werden können. Die **COOLDOWN**-Taste auf der linken Seite des Bedienfelds wählen, um eine Abkühlphase einzuleiten.

- B. PROGRAMMAUSWAHL:** Ermöglicht dem Benutzer die Auswahl von acht verschiedenen Trainingsprogrammen. **MANUELL**, **ZUFALL**, **FETTABBAU**, **CARDIO** und **HÜGEL** rufen die Programmierungsbildschirme dieser Trainingsprogramme auf. **FITNESSTESTS**, **ZONE TRAINING** und **PERSÖNLICHER TRAINER** bieten zusätzliche Programme zur Auswahl.

Die Schaltfläche **FITNESSTESTS** wählen, um **LIFE FITNESS FITNESSTEST** aufzurufen. Folgende Tests stehen bei entsprechender Aktivierung zur Auswahl: **PHYSICAL EFFICIENCY BATTERY**, **GERKIN**, **NAVY PRT**, **AIR FORCE PRT**, **ARMY PFT** und **MARINES PFT**. Anweisungen zur Aktivierung dieser zusätzlichen *Fitnesstests* sind in Abschnitt 5.1 Manager-Konfiguration, Fitnesstest Plus zu finden.

Bei Auswahl von **ZONE TRAINING** stehen die Programme **HF HÜGEL**, **HF INTERVALL** und **INTENSIVE HF** zur Verfügung.

Die Schaltfläche **PERSÖNLICHER TRAINER** wählen, um **SPORT TRAINING (5K)**, **SPORT TRAINING (10K)** und **GESCHWINDIGKEITSINTERVALL** aufzurufen.

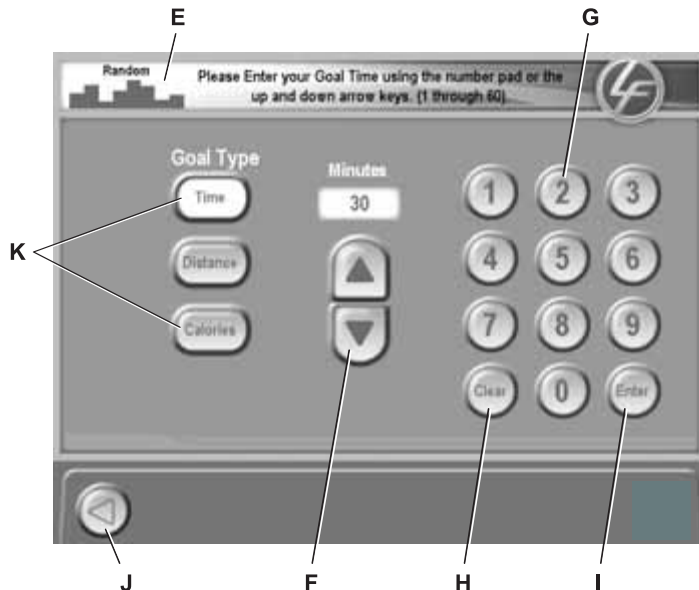
Siehe Abschnitt 4.1 *Programme im Überblick* bzgl. einer Beschreibung der einzelnen Trainingsprogramme.

Schaltflächen mit dem Herz-Symbol rufen Trainingsprogramme auf, die ein Herzfrequenz-Überwachungssystem erfordern. Weitere Informationen sind unter *Programmprofilfenster* im Abschnitt *Trainingsfortschritt* zu finden.

- C. HILFE (?)**: Durch Auswahl der HILFE-Taste werden Schaltflächen mit Hilfefunktionen für die Trainingsprogramme aufgerufen. Diese Schaltflächen bieten eine detaillierte Erläuterung der einzelnen Trainingsprogramme.
- D. ZURÜCK ()**: Mit der Taste ZURÜCK wird der vorherige Bildschirm wieder aufgerufen.

2) PROGRAMMIERUNG

PROGRAMMIERUNGS-Bildschirme werden automatisch aufgerufen, wenn ein Trainingsprogramm ausgewählt wird. Sie ermöglichen dem Benutzer die Eingabe von Werten oder die Auswahl eines Ziels für das ausgewählte Programm. Die Eingabemöglichkeiten sind vom Trainingsprogramm abhängig und können Zieltyp (Zeit, Entfernung oder Kalorien), Stufe, Alter, Gewicht, Entfernung, Geschwindigkeit, Steigung und Zielherzfrequenz* (für pulsgesteuerte Programme) umfassen.



- E.** TEXTBEREICH: Zeigt dem Benutzer an, welches Trainingsprogramm derzeit eingestellt ist. Es fordert den Benutzer außerdem zur Eingabe von erforderlichen Informationen auf und zeigt Trainingshinweise an.
- F.** PFEILTASTEN: Die NACH OBEN oder NACH UNTEN weisenden Tasten zum Ändern von Trainingswerten/-zielen wie z. B. Dauer, Gewicht, Alter, Steigung, Geschwindigkeit, Entfernung, Zielherzfrequenz und Widerstandsstufe verwenden. Die EINGABETASTE drücken, um die Auswahl zu bestätigen.
- G.** NUMERISCHES TASTENFELD: Bietet dem Benutzer eine weitere Möglichkeit zur Eingabe von Trainingsparametern. Den gewünschten Wert auf dem Tastenfeld eingeben und anschließend die EINGABETASTE drücken.
- H.** LÖSCHEN: Löscht eine Eingabe und stellt die Standardeinstellung wieder her.
- I.** EINGABE: Diese Taste nach Eingabe eines Werts drücken, um den Wert zu speichern und mit dem nächsten Bildschirm fortzufahren.
- J.** ZURÜCK: Mit dieser Taste wird der vorherige Bildschirm wieder aufgerufen.
- K.** ZIELTYP: Den gewünschten Trainingsprogramm-Zieltyp auswählen. Auswahlmöglichkeiten umfassen Zeit, Entfernung, Kalorien und Dauer in Zielpulszone.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FETTABBAU** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,65 = 117$.

ARTEN VON PROGRAMMIERUNGSBILDSCHIRMEN

BILDSCHIRME FÜR ZIELEINSTELLUNGEN

- **Zieltyp:** Die Standardeinstellung des Zieltyps ist ZEIT (Trainingsdauer). Ermöglicht dem Benutzer die Einstellung einer vorbestimmten Dauer für das Trainingsprogramm.

Benutzer können außerdem einen erweiterten Zieltyp wie ENTFERNUNG, KALORIEN oder (bei pulsgesteuerten Programmen) DAUER IN ZIELPULSZONE auswählen.

Für Entfernung, Kalorien und Dauer in Zielpulszone ist die Länge des Trainingsprogramms von der Zeit abhängig, die der Benutzer zum Erreichen des Ziels benötigt. Das Trainingsprogramm wird bis zum Erreichen des Ziels fortgesetzt. Um das Programm früher zu beenden, entweder die Taste COOLDOWN auf dem Bedienfeld drücken, um eine sofortige Abkühlphase einzuleiten, oder PROGRAMM WECHSELN wählen, um ein anderes Trainingsprogramm aufzurufen. Weitere Informationen sind im Abschnitt 4.2 *Verwendung der Programme, Auswahl eines Zieltyps* zu finden.

Bzgl. Informationen über die Einstellung und optimale Verwendung dieser Art von Trainingszielen einen persönlichen Trainer konsultieren. Weitere Informationen über Zone Training sind im Abschnitt 3.1 *Pulsgesteuertes Training: Zone Training + Trainingsprogramm* unter *Warum pulsgesteuertes Training?* zu finden.

- **Stufe:** Dient zur Auswahl der programmierten Belastungsintensität des Trainingsprogramms. Die Stufen reichen von 1 bis 20.
- **Steigung:** Dient zur Auswahl des Laufbett-Steigungswinkels.
- **Geschwindigkeit:** Dient zur Einstellung der Laufflächengeschwindigkeit des Laufbandes.
- **Zielherzfrequenz*:** (nur pulsgesteuerte Programme) Zeigt eine empfohlene Zielherzfrequenz basierend auf dem Alter des Benutzers an. Für **Fettabbau** wird die Zielherzfrequenz bei 65 % des theoretischen Maximums[†] der Herzfrequenz berechnet. Für **Cardio** wird die Zielherzfrequenz bei 80 % berechnet. Weitere Informationen über Zielherzfrequenzen sind in Abschnitt 3 *Pulsgesteuertes Training: Zone Training + Trainingsprogramm* zu finden.

BILDSCHIRME FÜR WERTEINSTELLUNGEN

- **Gewicht:** Bei Eingabe des Gewichts kann das Programm den Kalorienverbrauch genau berechnen und die Werte für Kalorien, Kalorien pro Stunde, Watts und METs auf dem Trainingsfortschritt-Bildschirm anzeigen.
- **Alter:** Ermöglicht die Ermittlung der Zielherzfrequenz durch herzfrequenzgesteuerte Trainingsprogramme.
- **Geschlecht:** Ermöglicht die Durchführung genauer Fitnesstests.

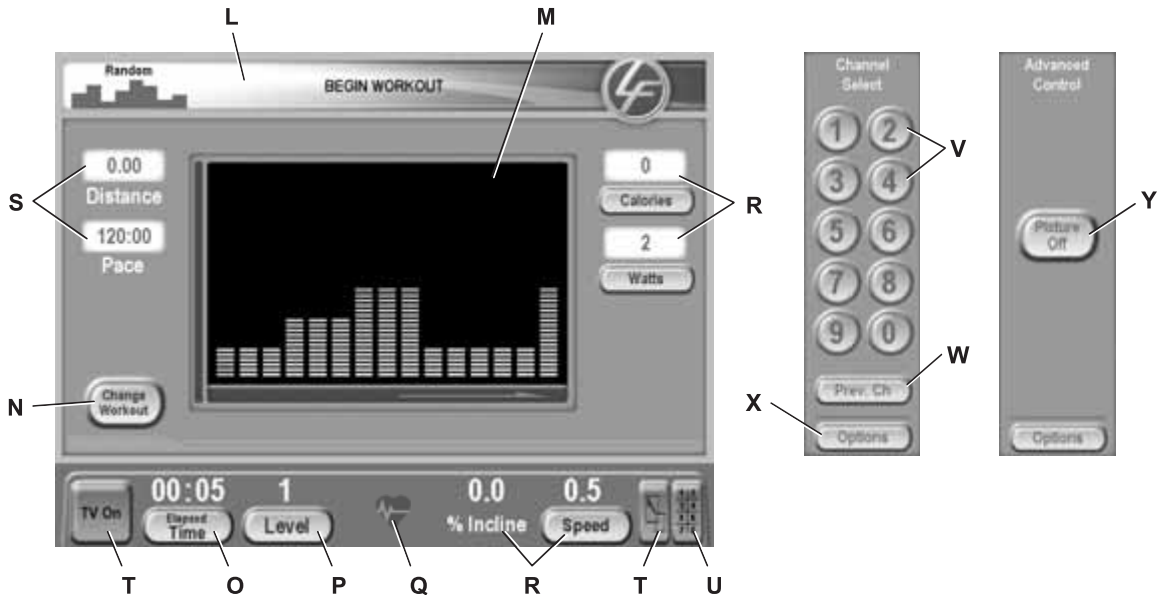
[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FETTABBAU** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,65 = 117$.

3) TRAININGSFortschritt

Der Trainingsfortschritt-Bildschirm wird automatisch geöffnet, wenn die Programmierung abgeschlossen ist. Dadurch wird dem Benutzer angezeigt, dass er mit dem Training beginnen kann. Auf diesem Bildschirm kann der Benutzer den Trainingsfortschritt verfolgen. Er bietet eine grafische Darstellung des Trainingsfortschritts und kontrolliert Entfernung, Tempo, abgelaufene Zeit, Herzfrequenz, Steigung, Geschwindigkeit, Watts/METs und Gesamtkalorienverbrauch/Kalorien pro Stunde.

Auf dem Trainingsfortschritt-Bildschirm können Ziele wie Zeit, Steigung, Geschwindigkeit und (für pulsgesteuerte Programme) Zielherzfrequenz* jederzeit während des Trainings geändert werden. Dieser Bildschirm ermöglicht außerdem das Aufrufen von Fernsehprogrammen. Die verfügbaren Zieltypen sind vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängig. Während des Trainings werden nur gültige Zieltypen auf dem Trainingsfortschritt-Bildschirm angezeigt.



- L. TEXTBEREICH: Zeigt dem Benutzer den Trainingstyp an, fordert ihn zur Eingabe benötigter Informationen auf und erläutert bestimmte Konzepte.
- M. PROGRAMMPROFILFENSTER: Dieses Fenster zeigt die Widerstandsstufen eines laufenden Trainings als proportionale Säulen an. Die Höhe der Säule ganz links ist proportional zur momentanen Widerstandsstufe. Während eines pulsgesteuerten Trainings (**FETTABBAU**, **CARDIO**, **HERZFREQUENZ HÜGEL**, **HERZFREQUENZ INTERVALL** oder **INTENSIVE HERZFREQUENZ**), das die Verwendung eines Polar-kompatiblen Brustgürtes oder der LifepulseTM Handsensoren erfordert, zeigt das PROGRAMMPROFILFENSTER ein blinkendes Herz-Symbol an, um das Herzfrequenzsignal des Benutzer anzufordern. Wenn die Konsole kein Signal erkennt, zeigt der TEXTBEREICH die Aufforderung **HERZFREQUENZ WIRD BENÖTIGT - HANDSENSOREN UMFASSEN ODER TELEMETRISCHEN BRUSTGURT ANLEGEN** an und die Konsole piept drei Mal. Wenn die Konsole das Signal nicht innerhalb von drei Minuten empfängt, wird das Trainingsprogramm automatisch in ein **MANUELLES** Programm umgewandelt.
- N. PROGRAMM WECHSELN: Mit dieser Taste wird der Trainingsprogramm-Auswahlbildschirm wieder aufgerufen, auf dem ein neues Programm ausgewählt bzw. der Zieltyp oder -wert geändert werden kann, während der Trainingsfortschritt beibehalten wird. Zum Wechseln von Trainingsprogrammen das neue Programm wählen, evtl. erforderliche Werte eingeben und die EINGABETASTE drücken.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FETTABBAU** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,65 = 117$.

Zum Ändern eines Zieltyps (Kalorien, Entfernung oder – bei pulsgesteuerten Programmen – Dauer in Zielpulszone) oder zur Auswahl eines anderen Ziels unter Beibehaltung des Trainingsfortschritts die Taste PROGRAMM WECHSELN und anschließend ZIEL EINSTELLEN drücken, um den Zieltyp-Bildschirm mit dem standardmäßigen Zieltyp und -wert für das laufende Programm aufzurufen. Den Zielwert mit den Pfeiltasten ändern oder mit dem numerischen Tastenfeld eingeben und anschließend die EINGABETASTE drücken. Zum Ändern des Zieltyps ein anderes Ziel auswählen, einen Wert eingeben und die EINGABETASTE drücken.

Zur Rückkehr zum laufenden Trainingsprogramm ohne Eingabe von Änderungen die Taste ZURÜCK wählen. Zum Löschen aller für das laufende Training gespeicherten Daten die Schaltfläche RESET auf dem Trainingsprogramm-Auswahlbildschirm wählen, bevor das Programm gewechselt wird.

- O. ABGELAUFENE ZEIT: Diese Schaltfläche anwählen, um die Trainingsdauer zu ändern oder eine andere Anzeigemethode für die Zeit zu wählen. Zum Ändern der Trainingsdauer die Schaltfläche ABGELAUFENE ZEIT auswählen, die Zeit mit den Pfeiltasten oder dem numerischen Tastenfeld einstellen und dann die EINGABETASTE drücken. Zum Ändern der Zeitanzeige die Taste ABGELAUFENE ZEIT drücken, eine andere Zeitsicht (VERBLEIBENDE ZEIT oder AUSGEBLENDETE ZEIT) wählen und die EINGABETASTE drücken.

Zum Ändern der Trainingsdauer, ohne den Trainingsfortschritt-Bildschirm zu verlassen, die Pfeiltasten auf dem Bedienfeld direkt unter der Taste ABGELAUFENE ZEIT verwenden.

HINWEIS: Die Änderung der Trainingsdauer mit der Taste ABGELAUFENE ZEIT hat keinen Einfluss auf die abgelaufene Zeit, d.h. die Messung der Dauer des laufenden Trainings.

- P. STUFE: (Hügel, Zufall, Sport Training 5K und 10K) Stufe bezieht sich auf einen Bereich von prozentualen Steigungen. Das Laufband hat 20 Schwierigkeitsstufen, wobei Schwierigkeitsstufe 1 den niedrigsten durchschnittlichen Steigungsgrad und Schwierigkeitsstufe 20 den höchsten aufweist. Siehe Abschnitt 4.4 *Optimierung von Programmen des Life Fitness Laufbandes, Auswahl einer Schwierigkeitsstufe* bzgl. weiterer Informationen.

ZIELHERZFREQUENZ: (ersetzt Stufe für pulsgesteuerte Programme) Zeigt die Zielherzfrequenz* an, die der Benutzer in den Programmierungsbildschirmen angefordert hat. Dieser Wert kann jederzeit während des Trainings geändert werden. Hierzu die Pfeiltasten direkt unter dieser Taste verwenden oder die Schaltfläche ZIELHERZFREQUENZ auf dem Touchscreen anwählen, um den Zielherzfrequenz-Programmierungsbildschirm aufzurufen.

- Q. TATSÄCHLICHE HERZFREQUENZ: Zeigt die Herzfrequenz an, wenn der Benutzer die Lifepulse Handsensoren umfasst oder einen Polar-Brustgurt trägt. **HINWEIS:** Mit Hilfe dieser Bildschirme kann die Herzfrequenz sowohl vor als auch während eines Trainings überprüft werden.
- R. % STEIGUNG und GESCHWINDIGKEIT: Diese Tasten dienen zur Erhöhung bzw. Verringerung der Steigung des Laufbetts oder der Geschwindigkeit der Lauffläche. (Die Pfeiltasten auf dem Bedienfeld direkt unter % STEIGUNG und GESCHWINDIGKEIT verwenden, um die Änderungen vorzunehmen, ohne den Trainingsfortschritt-Bildschirm zu verlassen.)
- S. TRAININGSBILANZ: Aktualisiert den Trainingsfortschritt kontinuierlich und zeigt Entfernung, Tempo in Minuten pro Kilometer/Meile, Gesamtkalorienverbrauch/Kalorien pro Stunde, Zielherzfrequenz (für pulsgesteuerte Programme), Herzfrequenz (in allen Programmen, wenn der Benutzer die Lifepulse Handsensoren umfasst oder einen telemetrischen Brustgurt trägt), Dauer in Zielpulszone (bei entsprechender Auswahl als Trainingsziel) und METs/Watts (wechselt zwischen beiden Werten, wenn das Gewicht eingegeben wurde; andernfalls werden nur Watts angezeigt).
- Die Kal/h und METs/Watts Tasten unter den Displays bieten zusätzliche Funktionen. Sie können zum Fixieren von Werten auf dem Display bzw. zur abwechselnden Anzeige von Werten verwendet werden. Zum Fixieren der Anzeige (z. B. zum Ausschalten der Wechselfunktion, damit nur der bisherige Kalorienverbrauch angezeigt wird), die Taste einfach einmal drücken, während die gewünschte Einstellung angezeigt wird. Zum direkten Umschalten (z. B. zum Umschalten von METs auf Watts) die Taste zweimal hintereinander drücken.
- S. TV-AUSWAHL: TV EIN/AUS ruft den Fernsch Bildschirm auf und aktiviert die Kanal- und Lautstärketasten auf dem Bedienfeld. TV-ZOOM (ganz unten rechts) wechselt zwischen einem großen und kleinen Fernsehbild.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FETTABBAU** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,65 = 117$.

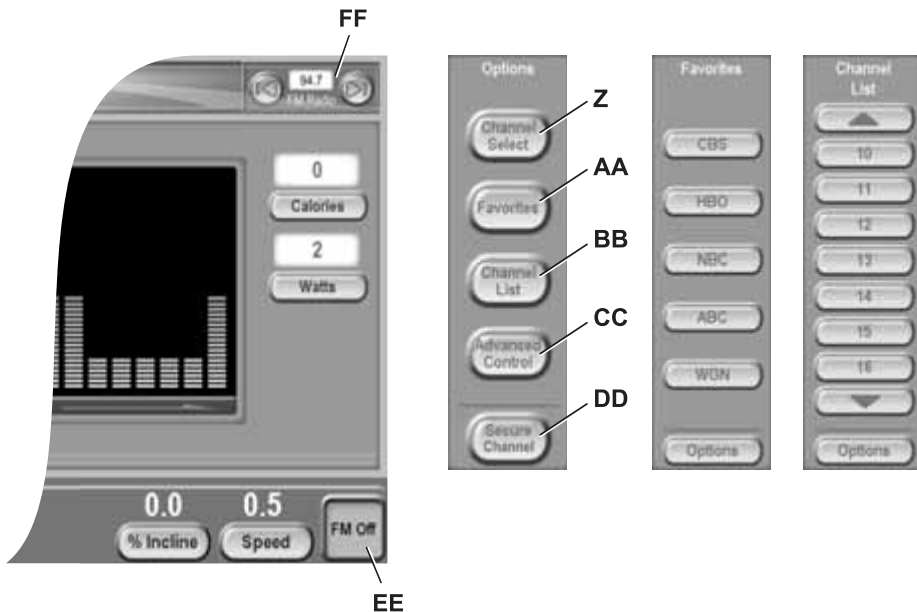
- T.** TV-AUSWAHL: TV EIN/AUS ruft den Fernsehbildschirm auf und aktiviert die Kanal- und Lautstärketasten auf dem Bedienfeld. TV-ZOOM (ganz unten rechts) wechselt zwischen einem großen und kleinen Fernsehbild.
- U.** KANALWAHL: Ruft das Kanalwahl-Tastenfeld auf dem Touchscreen auf.
- V.** NUMERISCHES TASTENFELD: Zur Eingabe eines neuen Kanals.
- W.** VORHERIGER KANAL: Mit dieser Taste zu dem vorher gezeigten Kanal zurückkehren.
- X.** OPTIONEN: Ruft weitere Menüoptionen für die Kanalwahl auf. „Erweiterte Bedienelemente“ wird standardmäßig aufgerufen. Zusätzlich können auch die Favoriten- und Kanallisten-Auswahlmenüs aktiviert und verwendet werden.

ERWEITERTE BEDIENELEMENTE: Ruft das erweiterte Bild/Ton-Bedienungsmenü auf. Siehe Abschnitt 5.1 Menü „Systemoptionen“, TV-/FM-Radio-Einstellungen bzgl. weiteren Informationen.

- Y.** TV-BILD AUS: Schaltet das Fernsehbild aus so dass nur der Ton zu hören ist. Das Fernsehbild kann mit der Schaltfläche TV-BILD EIN in der rechten oberen Ecke des Displays wieder eingeschaltet werden. TV-BILD EIN ist nicht für Kanäle verfügbar, die für NUR AUDIO vorkonfiguriert sind.

OPTIONALE KANALWAHLMENÜS

Wenn die Optionen „Favoriten“ und/oder „Kanalliste“ aktiviert wurden, ist ein Optionsmenü für die Auswahl der gewünschten Kanalwahloption verfügbar.



- Z.** KANALWAHL: Ruft das Kanalwahl-Tastenfeld auf.
- AA.** FAVORITEN: Falls diese Option aktiviert wurde, kann mit dieser Taste der Bildschirm „Lieblingskanal“ aufgerufen werden. Siehe Abschnitt 5.1 Menü „Systemoptionen“, TV-/FM-Radio-Einstellungen bzgl. weiteren Informationen.
- BB.** KANALLISTE: Falls diese Option aktiviert wurde, kann mit dieser Taste die Kanalliste aufgerufen werden. Siehe Abschnitt 5.1 Menü „Systemoptionen“, TV-/FM-Radio-Einstellungen bzgl. weiteren Informationen.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FETTABBAU** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,65 = 117$.

- CC. ERWEITERTE BEDIENELEMENTE:** Ruft das erweiterte Bild/Ton-Bedienungs Menü auf. Siehe Abschnitt 5.1 *Menü „Systemoptionen“, TV-/FM-Radio-Einstellungen* bzgl. weiteren Informationen.
- DD. SICHERER KANAL:** Falls diese Option aktiviert ist, wird mit dieser Taste ein spezieller Kanal für internes Fernsehen aufgerufen. Zur Anzeige dieses Kanals ist ggf. ein Passwort notwendig. Siehe Abschnitt 5.1 *Menü „Systemoptionen“, TV-/FM-Radio-Einstellungen* bzgl. weiteren Informationen.
- EE. FM-AUSWAHL: FM EIN/AUS:** Falls diese Option aktiviert ist, wird mit dieser Taste das FM Radio aufgerufen. Siehe Abschnitt 5.1 *Menü „Systemoptionen“, TV-/FM-Radio-Einstellungen* bzgl. weiteren Informationen.
- FF. FM-BEDIENELEMENTE:** Falls diese Option aktiviert ist, werden mit dieser Taste voreingestellte FM-Radiostationen aufgerufen. Die Taste **SUCHEN VORWÄRTS** und **ZURÜCK** verwenden, um die nächste verfügbare Station zu wählen. Siehe Abschnitt 5.1 *Menü „Systemoptionen“, TV-/FM-Radioeinstellungen* bzgl. weiteren Informationen.

Je nach ausgewähltem Trainingsprogramm erscheinen zusätzliche Angaben im Trainingsfortschritt-Bildschirm:

GEWICHT EINGEBEN: Erscheint nach Aufrufen von Quick Start. Die Taste **GEWICHT EINGEBEN** wählen, um die METs-, Watt- oder Kalorien- bzw. Kal/h-Werte berechnen und anzeigen zu können.

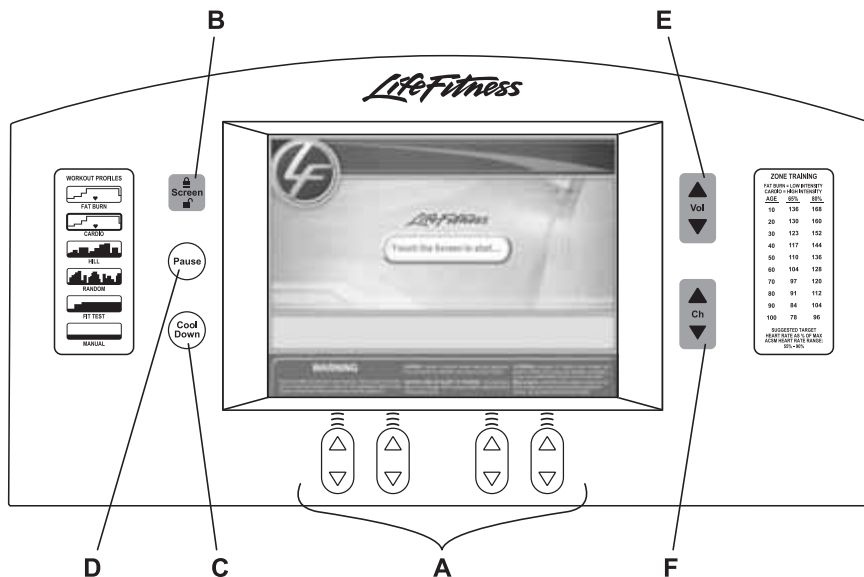
DAUER IN ZIELPULSZONE: Zeigt an, wie lange sich die Herzfrequenz des Benutzers in der gewählten Zielzone für ein pulsgesteuertes Trainingsprogramm befindet. Weitere Informationen sind in Abschnitt 3 *Pulsgesteuertes Training: Zone Training + Trainingsprogramm* zu finden.

GESCHWINDIGKEITSINTERVALL: (nur Geschwindigkeitsintervall-Trainingsprogramm) Ermöglicht dem Benutzer das Wechseln zwischen einer Lauf- und Sprint-Geschwindigkeit. Siehe Abschnitt 4.3 *Beschreibung der Programme, Persönlicher Trainer, Geschwindigkeitsintervall*.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FETTABBAU** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,65 = 117$.

BEDIENFELD

Das Bedienfeld ermöglicht dem Benutzer die Kontrolle der Trainings- und Fernsehparameter, ohne den Trainingsfortschritt-Bildschirm verlassen zu müssen. Es bietet dem Servicepersonal außerdem eine schnelle und einfache Möglichkeit, das Touchscreen-Display zu reinigen, ohne den Bildschirm zu aktivieren.



- A. PFEILTASTEN:** Während des Trainings werden die NACH OBEN oder NACH UNTEN weisenden Pfeiltasten zusammen mit dem Touchscreen-Display verwendet. Diese Tasten ermöglichen es dem Benutzer, während des Trainings Änderungen an einem Trainingsziel vorzunehmen. Jeder Satz von Pfeiltasten wird zur Einstellung des auf dem Touchscreen-Display direkt darüber angegebenen Ziels verwendet.

Änderbare Informationen (d.h. ein Trainingsziel) erscheinen entweder als eine Schaltfläche (Zeit, Stufe, Steigung, Zielherzfrequenz* oder Geschwindigkeit) oder können mit den Tasten PROGRAMM WECHSELN, ZIEL EINSTELLEN (Kalorien, Entfernung und - für pulsgesteuerte Programme - Dauer in Zielpulszone) aufgerufen werden. Anzeigewerte der Trainingsbilanz können nicht geändert werden.

Beispiel: Die Pfeiltasten unter ABGELAUFENE ZEIT (einem Trainingsziel) dienen zum Ändern des Zeitziels für das laufende Training. Andererseits kann TEMPO (ein Anzeigewert der Trainingsbilanz) nicht geändert werden. Wie bereits weiter vorn beschrieben können Trainingsziele auch durch Anwählen der entsprechenden Schaltfläche auf dem Touchscreen-Display und Aufrufen der entsprechenden Programmierungsbildschirme geändert werden.

- B. ANZEIGEFIXIERUNG/-FREIGABE:** (Kann nicht während des Trainings verwendet werden.) Sperrt den Bildschirm für routinemäßige Service-/Reinigungsmaßnahmen. Der Bildschirm wird nach 10 Sekunden automatisch wieder freigegeben. Durch erneutes Drücken von ANZEIGEFIXIERUNG wird der Bildschirm ebenfalls freigegeben.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FETTABBAU** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,65 = 117$.

- C. COOLDOWN:** Trainingsprogramme werden mit einer Cooldown-Phase beendet, bei der der Widerstand allmählich verringert wird. In dieser Phase eines Trainingsprogramms beginnt der Körper mit dem Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselendprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität im Körper ansammeln und Muskelkater verursachen.

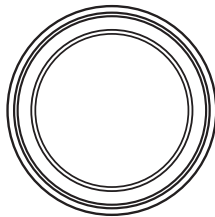
Die Taste COOLDOWN drücken, um die Cooldown-Phase zu einem beliebigen Zeitpunkt des Trainings einzuleiten. Die Cooldown-Phase jedes Trainingsprogramms wird automatisch entsprechend der Leistungsfähigkeit eines Benutzers angepasst. (Die Dauer des Cooldowns ist im Verhältnis zur Dauer des absolvierten Trainings voreingestellt.) Die Dauer der Cooldown-Phase kann mit den entsprechenden Pfeiltasten auf dem Bedienfeld geändert werden. Am Ende des Cooldowns erscheint ein Fenster mit der Trainingsbilanz.

- D. PAUSE:** Diese Taste drücken, um die Lauffläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm zu unterbrechen. Eine Schaltfläche TRAINING FORTSETZEN erscheint auf dem Touchscreen. Das Training durch Auswahl von TRAINING FORTSETZEN oder durch erneutes Drücken der PAUSE-Taste fortsetzen.
- E. LAUT:** Lautstärkeregler für den Fernsehbildschirm.
- F. KA:** Kanalwahl für den Fernsehbildschirm.

HINWEIS: Kopfhörer sind für die Tonwiedergabe des Fernsehbildes erforderlich. Die Buchse befindet sich unten rechts am Konsolengehäuse. Die Buchse kann vom Benutzer ausgetauscht werden. Weitere Informationen erhalten Sie beim Life Fitness-Kundendienst. (Siehe Abschnitt 6.7 Service und Reparatur bzgl. Kontaktinformationen.)

Das Life Fitness Laufband ist mit einem manuellen Notstoppsystem ausgestattet. Damit kann es mit einer der folgenden zwei Methoden sofort angehalten werden.

Auf der linken Seite im Feld unter der Display-Konsole ist ein runder STOP-Magnet angebracht. An diesem Magneten ist eine Leine mit einem Clip befestigt. Den Clip vor Trainingsbeginn an der Kleidung anbringen. Zum Anhalten der Lauffläche an der Leine ziehen, um den Magneten von der Konsole zu ziehen. Den Magneten wieder anbringen, um das System rückzusetzen.

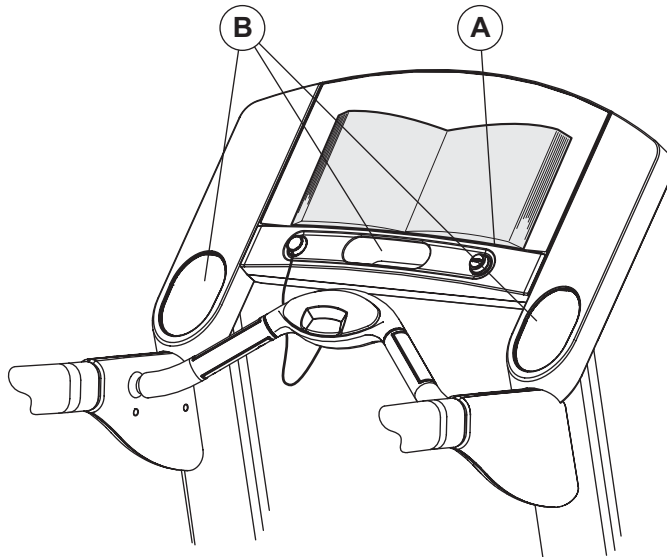


Auf der rechten Seite im Feld unter der Display-Konsole ist ein runder STOP-Knopf angebracht. Diesen Knopf drücken, um die Lauffläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm abzubrechen.



2.3 LESESTÄNDER UND ZUBEHÖRABLAGEN

In die Display-Konsole ist ein Leseständer integriert (A), auf dem während des Trainings ein Buch oder eine Zeitschrift abgelegt werden kann. Die Display-Konsole ist außerdem mit drei integrierten Zubehörablagen (B) ausgestattet. Zwei seitliche Ablagen dienen zur Aufnahme von größeren Objekten wie Wasserflaschen, und auf der mittleren Auflage können kleinere Objekte wie Audiogeräte abgelegt werden.



HINWEIS: Da Lesematerial auf das Touchscreen-Display gelegt wird, beim Platzieren des Materials und beim Umblättern vorsichtig vorgehen, damit keine Tasten unbeabsichtigt gedrückt werden.

3 PULSGESTEUERTES TRAINING: ZONE TRAINING + TRAININGSPROGRAMM

3.1 WARUM PULSGESTEUERTES TRAINING?

Zahlreiche Studien belegen, dass ein Training in einem individuell festgelegten Herzfrequenzbereich die beste Methode zur Bestimmung und Kontrolle der Trainingsintensität und damit zur Erzielung optimaler Resultate darstellt. Das Life Fitness Zone Training setzt diese wissenschaftliche Erkenntnis praktisch um:

Zone Training identifiziert den optimalen Herzfrequenzbereich, d.h. die Zone, für den Abbau von Fett oder die Steigerung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit. Die Zone ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums[†] (max. HF); dieser Wert ist vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängig. Das Life Fitness Laufband bietet fünf exklusive Trainingsprogramme, die die Vorteile des pulsgesteuerten Trainings nutzen:

- FETTABBAU • HERZFREQUENZ HÜGEL • INTENSIVE HERZFREQUENZ
- CARDIO • HERZFREQUENZ INTERVALL

Diese Trainingsprogramme haben unterschiedliche Nutzen, die in Abschnitt 4 *Trainingsprogramme* beschrieben sind.

HINWEIS: Beim Definieren spezieller Fitnessziele und Gestalten eines Trainingsprogramms sollte die Hilfe eines Fitness-Trainers in Erwägung gezogen werden.

Alle Heart Rate Zone Training Programme messen die Herzfrequenz. Wenn der Benutzer den optionalen telemetrischen Brustgurt trägt oder die Lifepulse Handsensoren umfasst, kann der integrierte Computer des Laufbandes die Herzfrequenz während eines Trainings überwachen. Die Belastungsintensität wird automatisch vom Computer variiert, um die Herzfrequenz im definierten Zielbereich* zu halten.

Zum Ändern der Zielherzfrequenz während des Trainings einfach eine neue Frequenz mit den Pfeiltasten auf dem Bedienfeld direkt unter der Zielherzfrequenz eingeben oder die Schaltfläche ZIELHERZFREQUENZ auf dem Touchscreen drücken und die Einstellung auf dem Programmierungsbildschirm vornehmen.

Zum Umschalten zwischen Programmen während des Trainings die Taste PROGRAMM WECHSELN verwenden.

ZONE TRAINING		
FETTABBAU = GERINGE BELASTUNG		
CARDIO = HOHE BELASTUNG		
ALTER	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96
EMPFOHLENE ZIELHERZFREQUENZ ALS PROZENTWERT DES MAXIMALEN HERZFREQUENZBEREICHS NACH ACSM: 55% - 90%		

[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm FETTABBAU eine ZHF von 117 empfohlen. Das Trainingsprogramm FETTABBAU zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,65 = 117$.

3.2 PULSMESSSYSTEME

LIFEPULSE™ SYSTEM

Die Edelstahl-Handsensoren am vorderen Ergo™ Handlauf umfassen, um die Herzfrequenz während des Trainings mit dem Lifepulse System des Laufbandes zu überwachen. An jedem Haltegriff sind zwei Sensoren angebracht. Der Benutzer muss mit allen vier Handsensoren Kontakt haben, um die Herzfrequenz anzeigen zu können. Die Konsole zeigt die Herzfrequenz 20 bis 30 Sekunden nach Kontakt mit den Sensoren an.

Die Sensoren nicht bei Laufgeschwindigkeiten (gewöhnlich über 7,2 km/h) verwenden. In diesem Fall wird das Tragen eines telemetrischen Brustgurts empfohlen.

OPTIONALER TELEMETRISCHER BRUSTGURT

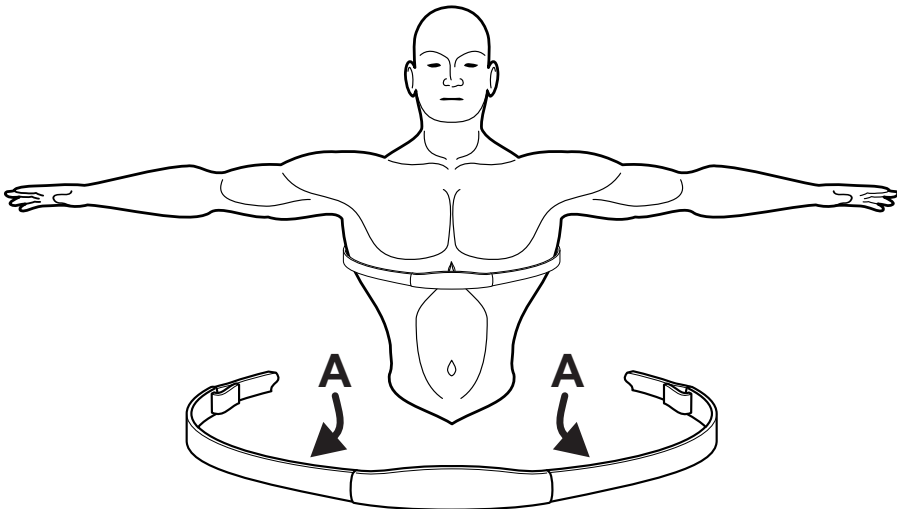
Das Life Fitness Laufband ist mit Polar® Telemetrie ausgestattet. Bei diesem Herzfrequenz-Überwachungssystem übertragen Elektroden, die auf der Haut aufliegen, Herzfrequenzsignale an die Konsole des Laufbandes. Diese Elektroden sind an einem Brustgurt angebracht, den der Benutzer während des Trainings trägt. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten. Er kann bei Ihrem Life Fitness-Kundendienstvertreter bestellt werden.

Die folgende Abbildung zeigt die korrekte Positionierung des Gurtes. Die Elektroden (A), d.h. die beiden profilierten Oberflächen an der Unterseite des Gurtes, müssen feucht bleiben, um die elektrischen Impulse des Herzens richtig an den Empfänger übertragen zu können. Die Elektroden befeuchten. Anschließend den Gurt auf Herzhöhe anlegen. Der Gurt sollte straff, aber nicht zu eng sitzen, um die Atmung nicht zu behindern.

Der Brustgurt liefert korrekte Herzfrequenzwerte, wenn sich die Elektroden in direktem Kontakt zur Haut befinden. Die Frequenzübertragung funktioniert jedoch auch durch leichte, feuchte Kleidung.

Falls die Elektroden zwischendurch erneut befeuchtet werden müssen, den Brustgurt in der Mitte fassen, vom Körper wegziehen, festhalten und die beiden Elektroden wieder befeuchten.

Während der Programmierung eines pulsgesteuerten Trainings muss der Benutzer eine Startgeschwindigkeit eingeben. Wenn der Computer keinen Brustgurt erkennt, beträgt die maximal zulässige Geschwindigkeit 7,2 km/h. Wenn ein Brustgurt erkannt wird, beträgt die maximale Geschwindigkeit 19,2 km/h (24 km/h beim Modell 97Te).



4 TRAININGSPROGRAMME

4.1 PROGRAMME IM ÜBERBLICK

Die folgenden Trainingsprogramme sind im Life Fitness Laufband vorprogrammiert.

QUICK START ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Nach Drücken der QUICK START-Taste beginnt ein manuelles Programm mit gleichbleibendem Widerstand. Die Widerstandsstufe wird nicht automatisch geändert.

MANUELL ist ein Trainingsprogramm mit konstanter Belastung, das über Schwierigkeitsstufen oder Geschwindigkeiten gesteuert wird.

ZUFALL ist ein Intervalltrainingsprogramm mit ständig wechselnden Widerstandsstufen, deren Ablauf und Folge unregelmäßig sind.

HÜGEL ist ein Intervalltrainingsprogramm. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regulären Abschnitten niedrigerer Intensität.

FETTABBAU ist ein Trainingsprogramm mit geringer Intensität, das den Abbau der Körperfettdepots fördert. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Programm passt die Belastungsintensität durch Ändern der Steigung an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 65 % des theoretischen Maximums[†] liegt.

CARDIO ist ein Trainingsprogramm mit höherer Intensität für trainierte Benutzer, das verstärkt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit trainiert und den Fettabbau zusätzlich erhöht. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Programm passt die Belastungsintensität an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 80 % des theoretischen Maximums liegt.

ZONE TRAINING sind Trainingsprogramme, die bestimmte Herzfrequenzbereiche (Zonen) aufrecht erhalten, um optimale Trainingsresultate zu erzielen. Zone Training-Trainingsprogramme umfassen:

HERZFREQUENZ HÜGEL durchläuft drei unterschiedliche Schwierigkeitsstufen basierend auf der Zielherzfrequenz* des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen.

HERZFREQUENZ INTERVALL wechselt zwischen einer Belastungs- und Entspannungsstufe basierend auf der Zielherzfrequenz* des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen.

INTENSIVE HERZFREQUENZ ist ein intensives Trainingsprogramm für erfahrene Benutzer. Das Ziel ist die schnellstmögliche Erhöhung und Verringerung der Herzfrequenz des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen.

FITNESSTESTS bewerten die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und können dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen.

LIFE FITNESS FITNESSTEST bietet sechs verschiedene Trainingsprogramme, mit denen ein Benutzer seine kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit im Vergleich zu anderen Benutzern in der gleichen Alters- und Geschlechtskategorie bewerten kann.

[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm CARDIO eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,80 = 144$.

ZUSÄTZLICHE FITNESSTESTS können in der Manager-Konfiguration aktiviert werden. Informationen zur Aktivierung dieser zusätzlichen Fitnesstests sind in Abschnitt 5.1 Manager-Konfiguration, *Fitness test Plus* zu finden. Diese Tests umfassen:

ARMY PHYSICAL FITNESS TEST (PFT) ist ein 3-km-Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.

NAVY PHYSICAL READINESS TEST (PRT) ist das Laufsegment des Physical Readiness Tests (PRT) der US-Navy. Dieser 2,5-km-Entfernungszieltest basiert auf der Zeit, die zum Zurücklegen der erforderlichen Entfernung benötigt wird. Er wird von der US-Navy und den Navy-Ausbildungsakademien verwendet, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu ermitteln.

AIR FORCE PHYSICAL READINESS TEST (PRT) ist ein 2,5-km-Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.

MARINES PHYSICAL FITNESS TEST (PFT) ist ein 5-km-Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.

GERKIN-PROTOKOLL ist ein benoteter submaximaler VO₂-Test, der vom Nordamerikanischen Feuerwehrverband als Eignungsprüfung für Feuerwehrpersonal verwendet wird.

PHYSICAL EFFICIENCY BATTERY (PEB) wird von den US-Bundesbehörden für Gesetzesvollzug, FBI und anderen Organisationen bei der Bewerbung und Körperertüchtigung für Arbeitsstellen auf Bundesebene verwendet.

PERSÖNLICHER TRAINER-Trainingsprogramme sind spezielle Programme, die für fortgeschrittene Benutzer konfiguriert wurden oder in Absprache mit einem persönlichen Trainer verwendet werden sollten. Diese Programme umfassen:

SPORT TRAINING (5K) ist ein Entfernungsziel-Trainingsprogramm, das ein realistisches Terrain mit wechselnden Schwierigkeitsstufen simuliert. Es ist so aufgebaut, dass Läufer damit für ein 5-Kilometer-Rennen trainieren können.

SPORT TRAINING (10K) ist ein Entfernungsziel-Trainingsprogramm, das ein realistisches Terrain mit wechselnden Schwierigkeitsstufen simuliert. Es ist so aufgebaut, dass Läufer damit für ein 10-Kilometer-Rennen trainieren können.

SPORT TRAINING (ZEIT, ENTFERNUNG ODER KALORIEN) ist ein Trainingsprogramm, das ein Zeit-, Entfernungs- oder Kalorienziel umfasst.

GESCHWINDIGKEITSINTERVALL ermöglicht dem Benutzer den schnellen Wechsel zwischen benutzerdefinierten Lauf- und Sprint-Geschwindigkeiten. Der Benutzer kann die Geschwindigkeiten jederzeit während des Trainings wechseln oder schnell ändern.

SPEICHER PLUS-PROGRAMME ermöglicht dem Benutzer die Auswahl von sechs individuellen Trainingsprogrammen, die von einem Fitness-Trainer vordefiniert wurden.

4.2 VERWENDUNG DER PROGRAMME

Der Benutzer beginnt durch Auswahl eines Trainingsprogramms oder Einchecken in eine vernetzte Trainingsdatenbank. Die Tabelle am Anfang von Abschnitt 4.3 enthält einen Überblick über die zum Programmieren jedes Trainingsprogramms erforderlichen Schritte.

1) BEGINN EINES TRAININGSPROGRAMMS

Bei Modellen ohne Netzwerkanschluss den Bildschirm berühren. Der Textbereich zeigt folgende Aufforderung an: PROGRAMM WÄHLEN ODER ? DRÜCKEN, UM HILFE AUFGURUFEN. Ein Trainingsprogramm wählen, um zu beginnen.

Bei Modellen mit optionalem Netzwerkanschluss den Bildschirm berühren. Der Textbereich zeigt die Aufforderung PROGRAMM WÄHLEN, NETZWERK-ID EINGEBEN ODER ? DRÜCKEN, UM HILFE AUFGURUFEN an, und auf dem Trainingsprogramm-Auswahlbildschirm erscheint eine Schaltfläche NETZWERK-ID. Der Benutzer muss dann ein Trainingsprogramm auswählen oder in eine vernetzte Trainingsdatenbank einchecken, um ein voreingestelltes Trainingsprogramm zu laden.

Zum Einchecken in das Netzwerk die Taste NETZWERK-ID drücken und die Codenummer des Benutzers mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben. Die EINGABETASTE drücken.

AUSWAHL UND VERWENDUNG VON QUICK START

QUICK START ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Die QUICK START-Taste auf dem Startbildschirm drücken. Das Training beginnt mit einer Widerstandsstufe, die sich nicht automatisch ändert. Die Taste GEWICHT EINGEBEN wählen, um die METs-, Watt- oder Kalorien- bzw. Kal/h-Werte berechnen und anzeigen zu können.

2) AUSWAHL EINES TRAININGSPROGRAMMS

Wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms erscheint, die gewünschte Schaltfläche anwählen. Auf dem Touchscreen erscheinen dann die entsprechenden Programmierungsbildschirme für Zieltyp (Zeit, Entfernung und Kalorien), Stufe, Alter, Gewicht, Entfernung, Geschwindigkeit, Steigung und Zielherzfrequenz*. Nach jeder Einstellung die EINGABETASTE drücken, um den Wert zu speichern. Nach Einstellung aller Werte erscheint der Trainingsfortschritt-Bildschirm, um die Bereitschaft des Trainingsprogramms anzuzeigen.

Für **MANUELL**, **FETTABBAU**, **HÜGEL**, **ZUFALL** und **CARDIO** die entsprechende Schaltfläche wählen, um die Programmierungsbildschirme aufzurufen.

Für **HERZFREQUENZ HÜGEL**, **HERZFREQUENZ INTERVALL** und **INTENSIVE HERZFREQUENZ** die Schaltfläche ZONE TRAINING drücken und dann die entsprechende Auswahl treffen.

Für **SPORT TRAINING (5K)**, **SPORT TRAINING (10K)**, **SPORT TRAINING (ZIEL)**, **GESCHWINDIGKEITSINTERVALL** oder **SPEICHER PLUS-PROGRAMME** die Schaltfläche **PERSÖNLICHER TRAINER** drücken und dann die entsprechende Auswahl treffen.

Für **LIFE FITNESS FITNESSTEST** die Schaltfläche **FITNESSTESTS** drücken und dann die entsprechende Auswahl treffen. Zusätzliche Fitnesstests können in der Manager-Konfiguration aktiviert werden. (Siehe Abschnitt 5.1 Manager-Konfiguration, Fitnesstest Plus bzgl. weiterer Informationen.) Diese Tests umfassen: **PHYSICAL EFFICIENCY BATTERY**, **GERKIN**, **NAVY PRT**, **AIR FORCE PRT**, **ARMY PFT** und **MARINES PFT**.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm FETTABBAU eine ZHF von 117 empfohlen. Das Trainingsprogramm FETTABBAU zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,65 = 117$.

3) EINGABE VON TRAININGSZIELEN

AUSWAHL EINES ZIELTYP

Der standardmäßige Zieltyp ist ZEIT (Trainingsdauer). Wenn die Aufforderung zur Eingabe einer Zielzeit erscheint, die PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert zu erhöhen oder zu verringern bzw. die gewünschte Trainingsdauer mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben. Anschließend die EINGABETASTE drücken.

Trainingsprogramme können so programmiert werden, dass sie erweiterte Ziele anstelle des standardmäßigen Zeitziels verfolgen:

- ENTFERNUNG
- KALORIEN
- DAUER IN ZIELPULSZONE (nur für pulsgesteuerte Programme)

Die Funktion **Entfernungsziel** dient zur Verbesserung der Kondition. Der Benutzer stellt das Entfernungsziel während der Programmierung des Trainings ein. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet. Zur Verwendung dieser Funktion:

1. Ein Trainingsprogramm auswählen.
2. Im Zieltyp-Programmierungsbildschirm ENTFERNUNG wählen, das gewünschte Entfernungsziel eingeben und die EINGABETASTE drücken.
3. Die Programmierungsschritte für das gewählte Trainingsprogramm ausführen.
4. Das Training beginnen.

Die Funktion **Kalorienziel** dient zur Gewichtskontrolle und -reduktion. Der Benutzer stellt das Kalorienziel während der Programmierung des Trainings ein. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet. Zur Verwendung dieser Funktion:

1. Ein Trainingsprogramm auswählen.
2. Im Zieltyp-Programmierungsbildschirm KALORIEN wählen, das gewünschte Kalorienziel eingeben und die EINGABETASTE drücken.
3. Die Programmierungsschritte für das gewählte Trainingsprogramm ausführen.
4. Das Training beginnen.

Das Ziel **Dauer in Zielpulszone** erweitert ein Trainingsprogramm durch Einstellung einer bestimmten Zeitdauer innerhalb der Zielherzfrequenzzone* als ein Trainingsziel. Dieses Programm ändert den Widerstand automatisch, um ein Tempo aufrecht zu erhalten, mit dem das Ziel innerhalb dieser Zeit erreicht wird. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase. Zur Verwendung dieser Funktion:

1. Ein Trainingsprogramm auswählen.
2. Im Zieltyp-Programmierungsbildschirm DAUER IN ZIELPULSZONE wählen, die gewünschte Zeitdauer eingeben und die EINGABETASTE drücken.
3. Die Programmierungsschritte für das gewählte Trainingsprogramm ausführen.
4. Das Training beginnen.

HINWEIS: Die Dauer in der Zielpulszone ist direkt vom Fitnesszustand des Benutzers abhängig. Da das Programm den Widerstand kontinuierlich erhöht, bis das Ziel erreicht wird, ist es empfehlenswert, mit einem niedrigen Ziel zu beginnen und das Ziel dann schrittweise zu erhöhen. Die Taste COOLDOWN kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt gedrückt werden, um das Trainingsprogramm zu verlassen und eine sofortige Abkühlphase aufzurufen.

Bei Fragen zur Einstellung von Zielen für Dauer in Zielpulszone einen persönlichen Trainer konsultieren. Weitere Informationen zum pulsgesteuerten Zone Training sind in Abschnitt 3.1 *Warum pulsgesteuertes Training?* zu finden.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **CARDIO** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,80 = 144$.

WIDERSTANDSSTUFE

Das Life Fitness Laufband bietet mehrere Möglichkeiten zur Einstellung der Widerstandsstufe für ein Trainingsprogramm. Wenn die Aufforderung zur Eingabe der Stufe erscheint, die PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert auf den gewünschten Widerstand oder die gewünschte Zielherzfrequenz* zu erhöhen oder zu verringern bzw. den gewünschten Wert mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben. Anschließend die EINGABETASTE drücken. Den Widerstand während des Trainings je nach Bedarf einstellen.

- Widerstandsstufe: Das Life Fitness Laufband bietet 20 Widerstandsstufen. Jede Stufe repräsentiert einen Bereich von prozentualen Steigungen. (Siehe Abschnitt 4.4 *Optimierung von Programmen des Life Fitness Laufbandes* bzgl. einer Tabelle mit allen 20 Stufen.) Das Programmprofilfenster zeigt die Widerstandsstufen eines laufenden Trainings als proportionale Säulen an. Die Höhe der Säule ganz links ist proportional zur momentanen Widerstandsstufe. Es wird empfohlen, das Training mit einer niedrigen Widerstandsstufe zu beginnen. Die Widerstandsstufen können dann mit zunehmender Kondition erhöht werden.
- Zielherzfrequenz: Programme, die die Zielherzfrequenz* berechnen, basieren diesen Wert auf dem Alter des Benutzers und der Art des Trainings. Der Benutzer akzeptiert oder ändert diese Frequenz beim Programmieren des Trainings. Während des Trainings wird die Herzfrequenz vom telemetrischen Brustgurt oder von den Lifepulse Handsensoren an das Programm gesendet. Die Konsole verwendet diese Daten zum Variieren des Widerstands. Die manuelle Erhöhung der Zielherzfrequenz erhöht die Intensität des kardiovaskulären Ausdauertrainings.

4) EINGABE VON TRAININGSWERTEN

ALTER: Wenn die Aufforderung zur Eingabe des Alters erscheint, die PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert zu erhöhen oder zu verringern bzw. das richtige Alter mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben. Anschließend die EINGABETASTE drücken.

Trainingsprogramme von Life Fitness Laufbändern, die die Zielherzfrequenzzone* verwenden, berechnen zunächst das theoretische Maximum[†] der Herzfrequenz des Benutzers durch Subtrahieren des Alters des Benutzers von der Ziffer 220. Die Programme berechnen dann die Zielzone als Prozentwert des theoretischen Maximums.

GEWICHT: Das Gewicht auswählen und die EINGABETASTE drücken. Durch Eingabe des Gewichts können die Kalorien genauer berechnet sowie die Werte für Watts und METs berechnet und angezeigt werden.

GESCHLECHT: Das Geschlecht auswählen und die EINGABETASTE drücken. (Wird nur für Fitnesstest-Trainingsprogramme verwendet.)

5) VERWENDUNG DES MARATHON-MODUS

Wenn der Marathon-Modus aktiviert ist, erscheint beim Konfigurieren eines Trainingsprogramms die Schaltfläche „Marathon-Modus“ im Eingabebildschirm für die Zeit. Durch Auswahl von Marathon-Modus wird die Dauer des Trainingsprogramms nicht begrenzt. Das Trainingsprogramm kann dadurch nur vom Benutzer oder durch Betätigung eines der Notstoppsysteme beendet werden.

Während des Trainings kann der Marathon-Modus geändert werden, indem der Benutzer die Zeit-Taste drückt. Das Drücken der Zeit-Taste ermöglicht die Einstellung eines Zeitziels, solange der Wert nicht unter der Zeit liegt, die bereits trainiert wurde. Damit der Marathon-Modus aufgehoben werden kann, muss ein neues Zeitziel eingestellt und bestätigt werden.

[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm CARDIO eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,80 = 144$.

6) WECHSELN/BEENDEN VON TRAININGSPROGRAMMEN

SCHNELLER PROGRAMMWECHSEL

Der Benutzer kann das Trainingsprogramm während des Trainings wechseln. Nach dem Umschalten speichert die Konsole alle seit dem Beginn aufgezeichneten Informationen über den Fortschritt des ursprünglich gewählten Trainings. Zum schnellen Wechseln von Trainingsprogrammen einfach die Taste PROGRAMM WECHSELN drücken und dann ein neues Trainingsprogramm wählen. Zum Wechseln zu einem neuen Trainingsprogramm und Neustart der Fortschrittsinformationen die Taste PROGRAMM WECHSELN und anschließend RESET drücken.

ÄNDERN VON TRAININGSZIELEN WÄHREND DES TRAININGS

Ein Trainingsprogramm-Zieltyp (Zeit, Entfernung, Kalorien und - für pulsgesteuerte Programme - Dauer in Zielpulszone) kann während des Trainings geändert werden). Zum Ändern eines Zieltyps oder Auswählen eines anderen Ziels die Taste PROGRAMM WECHSELN und anschließend ZIEL EINSTELLEN wählen, um den Zieltyp-Bildschirm mit dem standardmäßigen Zieltyp und -wert für das laufende Programm aufzurufen. Den Zielwert mit den Pfeiltasten ändern oder mit dem numerischen Tastenfeld eingeben und anschließend die EINGABETASTE drücken. Zum Ändern des Zieltyps ein anderes Ziel auswählen, einen Wert eingeben und die EINGABETASTE drücken. Nach dem Umschalten speichert die Konsole alle seit dem Beginn aufgezeichneten Informationen über den Fortschritt des ursprünglich gewählten Trainings.

UNTERBRECHEN EINES TRAININGSPROGRAMMS

Diese Taste drücken, um die Lauffläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm zu unterbrechen. Eine Schaltfläche TRAINING FORTSETZEN erscheint auf dem Touchscreen. Das Training durch Auswahl von TRAINING FORTSETZEN oder durch erneutes Drücken der PAUSE-Taste fortsetzen. Die Pausendauer ist standardmäßig auf 1 Minute eingestellt (vom Manager konfigurierbar); anschließend kehrt die Konsole zum Begrüßungsbildschirm zurück.

Ein Trainingsprogramm kann außerdem mit der ZERO OUT Geschwindigkeitskontrolle unterbrochen werden. Wenn ein Benutzer die Geschwindigkeit während eines Trainingsprogramms auf den Mindestwert verringert und anschließend die Pfeiltaste GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN erneut drückt, würde die Geschwindigkeit auf 0 km/h abfallen, d.h. der Pausenmodus würde aktiviert werden. Die Mindestgeschwindigkeit beträgt 0,8 km/h, wenn sie nicht in der Manager-Konfiguration geändert wurde. Siehe Abschnitt 5.2 *Einstellungen* bzgl. Einzelheiten.

VORZEITIGES BEENDEN VON TRAININGSPROGRAMMEN

Zum vorzeitigen Beenden eines Trainingsprogramms die Taste COOLDOWN auf dem Bedienfeld drücken, um die Abkühlphase aufzurufen. Das Programm stellt die Dauer der Abkühlphase im Verhältnis zur Dauer des absolvierten Trainings ein. Nach Abschluss der Abkühlphase erscheint eine Trainingsbilanz, einschließlich der Gesamtentfernung, der Gesamtkalorien und anderer Statistiken. Zum Beenden des Programms ohne Cooldown-Phase die STOP-Taste drücken oder PROGRAMM WECHSELN und anschließend RESET wählen.

4.3 BESCHREIBUNG DER PROGRAMME

LIFE FITNESS LAUFBAND - TRAININGSPROGRAMM-PROGRAMMIERUNGSSCHRITTE			
HINWEIS: NACH EINGABE EINES WERTES (ALTER, GEWICHT, KÖRPERGRÖSSE, GESCHLECHT) ODER EINES ZIELS (ZEIT, STUFE, STEIGUNG, GESCHWINDIGKEIT, ZHF) DIE EINGABETASTE DRÜCKEN, UM DEN WERT ZU SPEICHERN.			
EIGENSTÄNDIGE TRAININGSPROGRAMME	PERSÖNLICHER- TRAINER-PROGRAMME	FITNESSTEST- TRAININGSPROGRAMME	ZONE TRAINING- TRAININGSPROGRAMME
QUICK START QUICK START wählen Training beginnen Stufe einstellen Gewicht eingeben (optional) ZUFALL ZUFALL wählen Gewicht eingeben Zieltyp und -wert eingeben Stufe eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen MANUELL MANUELL wählen Gewicht eingeben Zieltyp und -wert eingeben Steigung eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen FETTABBAU** FETTABBAU wählen Gewicht eingeben Zieltyp und -wert eingeben Alter eingeben ZHF* akzeptieren Geschwindigkeit eingeben Training beginnen HÜGEL HÜGEL wählen Gewicht eingeben Zieltyp und -wert eingeben Stufe wählen Geschwindigkeit eingeben Training beginnen CARDIO** CARDIO wählen Gewicht eingeben Zieltyp und -wert eingeben Alter eingeben ZHF* eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen	„PERSÖNLICHER TRAINER“ WÄHLEN, UM FOLGENDE PROGRAMME AUFZURUFEN: SPORT TRAINING-5K SPORT TRAINING 5K wählen Gewicht eingeben Stufe eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen SPORT TRAINING-10K SPORT TRAINING 10K wählen Gewicht eingeben Stufe eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen SPORT TRAINING (ZIEL) SPORT TRAINING (ZIEL) wählen Gewicht eingeben Ziel eingeben Stufe eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen GESCHWINDIGKEITSINTERVA LL GESCHWINDIGKEITSINTER VALL wählen Gewicht eingeben Zeit eingeben Steigung eingeben Lauf-Geschwindigkeit eingeben Sprint-Geschwindigkeit eingeben SPEICHER PLUS- PROGRAMME SPEICHER PLUS- PROGRAMME wählen Trainingsprogramm wählen Gewicht eingeben (Bei Trainingsart Geschwindigkeit/Steigung:) Maximale Geschwindigkeit eingeben Training beginnen (Bei Trainingsart Zielherzfrequenz:) Alter eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen	„FITNESSTESTS“ WÄHLEN, UM FOLGENDE PROGRAMME AUFZURUFEN: LIFE FITNESS FITNESSTEST** LIFE FITNESS FITNESSTEST wählen Gewicht eingeben Alter eingeben Geschlecht eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen FITNESSTEST PLUS- TRAININGSPROGRAMME: (FALLS AKTIVIERT) PEB PEB wählen Gewicht eingeben Alter eingeben Geschlecht eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen GERKIN-PROTOKOLL** GERKIN wählen Gewicht eingeben Alter eingeben ZHF* eingeben Training beginnen NAVY PRT NAVY PRT wählen Höhe ü.d.M. wählen Gewicht eingeben Alter eingeben Geschlecht eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen AIR FORCE PRT AIR FORCE PRT wählen Gewicht eingeben Alter eingeben Geschlecht eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen ARMY PFT ARMY PFT wählen Gewicht eingeben Alter eingeben Geschlecht eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen MARINES PFT MARINES PFT wählen Höhe ü.d.M. wählen Gewicht eingeben Alter eingeben Geschlecht eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen	„ZONE TRAINING“ WÄHLEN, UM FOLGENDE PROGRAMME AUFZURUFEN: HERZFREQUENZ HÜGEL** HERZFREQUENZ HÜGEL wählen Gewicht eingeben Zieltyp und -wert eingeben Alter eingeben ZHF* eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen HERZFREQUENZ INTERVALL** HERZFREQUENZ INTERVALL wählen Gewicht eingeben Zieltyp und -wert eingeben Alter eingeben ZHF* eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen INTENSIVE HERZFREQUENZ** INTENSIVE HERZFREQUENZ wählen Gewicht eingeben Zieltyp und -wert eingeben Alter eingeben ZHF* eingeben Geh-Geschwindigkeit eingeben Lauf-Geschwindigkeit eingeben Training beginnen
* Bei diesem Trainingsprogramm muss der Benutzer den telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren umfassen. ** Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm FETTABBAU eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,65 = 117$.			

QUICK START

QUICK START ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Nach Drücken der QUICK START-Schaltfläche (Touchscreen-Display) oder -Taste (Bedienfeld) beginnt sofort ein MANUELL-Programm. Damit die Werte für METs, Watts und Kalorien/Kalorien pro Stunde berechnet und während des Trainings angezeigt werden können, die Taste GEWICHT EINGEBEN wählen. Das Gewicht ist für die Berechnung dieser Werte erforderlich.

Die Geschwindigkeit wird auf den Mindestwert eingestellt. Zum Ändern der Geschwindigkeit, ohne den Trainingsfortschritt-Bildschirm zu verlassen, die AUF/AB-PFEILTASTEN für GESCHWINDIGKEIT auf dem Bedienfeld drücken. Die Geschwindigkeit kann außerdem durch Berühren der Schaltfläche GESCHWINDIGKEIT auf dem Touchscreen-Display geändert werden, die den Geschwindigkeits-Programmierungsbildschirm aufruft.

Die Steigung ist standardmäßig auf Null eingestellt. Zum Ändern der Steigung, ohne den Trainingsfortschritt-Bildschirm zu verlassen, die AUF/AB-PFEILTASTEN für STEIGUNG auf dem Bedienfeld drücken. Die Steigung kann außerdem durch Berühren der Schaltfläche STEIGUNG auf dem Touchscreen-Display geändert werden, die den Steigungs-Programmierungsbildschirm aufruft.

MANUELL

MANUELL ist ein Trainingsprogramm mit konstanter Belastung, das über Schwierigkeitsstufen oder Geschwindigkeiten gesteuert wird.

ZUFALL

Das Programm **ZUFALL** stellt ein immer wieder neues Gelände aus unterschiedlich intensiven Trainingsintervallen zusammen. Dadurch stehen über eine Million Kombinationen zur Verfügung.

FETTABBAU

Das Trainingsprogramm **FETTABBAU** ist so aufgebaut, dass es die Herzfrequenz eines Benutzers bei 65 % des theoretischen Maximums[†] (max. HF) aufrecht erhält, um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen. Hierzu trägt der Benutzer einen telemetrischen Brustgurt oder umfasst die Lifepulse Handsensoren. Wenn der Benutzer keinen Brustgurt trägt, zeigt das PROGRAMMPROFILFENSTER ein Herz-Symbol und der Textbereich eine Aufforderung zum Umfassen der Sensoren an. Die Herzfrequenz wird kontinuierlich von der Konsole überwacht und angezeigt, und die Schwierigkeitsstufe des Laufbandes wird angepasst, um die Zielzone* (siehe HINWEIS unten) zu erreichen und aufrecht zu erhalten. Dieses System eliminiert Unter- und Überforderung und maximiert die kardiovaskuläre Ausdauer durch Heranziehung der Körperfettdepots zur Energiegewinnung.

CARDIO

Die Funktionsweise des Trainingsprogramms **CARDIO** entspricht dem **FETTABBAU**-Programm.[†] Die Zielherzfrequenz** im Cardio-Programm liegt jedoch bei 80 % des theoretischen Maximums[†] (max. HF). Die höhere Zielfrequenz fordert die Herzmuskulatur stärker, um den Schwerpunkt auf den kardiovaskulären Trainingseffekt zu legen (siehe HINWEIS unten).

HINWEIS: Die Belastungsintensität wird über die Steigung geändert. Die Geschwindigkeit kann nur vom Benutzer geändert werden. Die Zielherzfrequenz kann jederzeit mit Hilfe der PFEILTASTEN unter der ZHF oder durch Berühren der Schaltfläche ZHF, die den Zielherzfrequenz-Programmierungsbildschirm aufruft, geändert werden.

[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm FETTABBAU eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,65 = 117$.

** Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm CARDIO eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,80 = 144$.

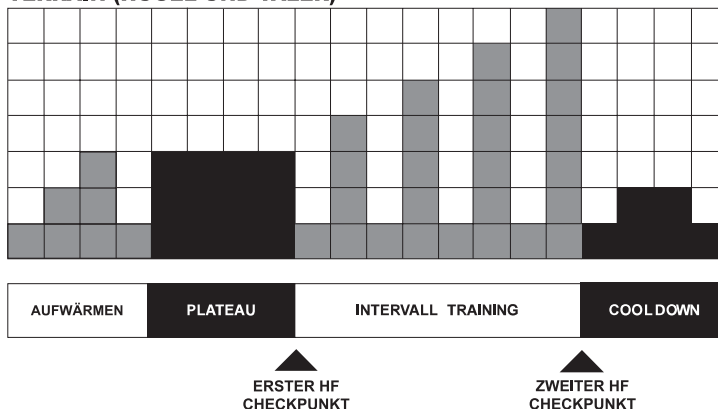
HÜGEL

Dieses von Life Fitness patentierte Trainingsprogramm bietet eine Vielzahl von Konfigurationen für Intervalltraining. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regulären Abschnitten niedrigerer Intensität. Das PROGRAMMPROFILFENSTER zeigt diese Intervalle hoher und niedriger Intensität als Lichtpunktsäulen an, die wie Hügel und Täler aussehen. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass ein elektronisch gesteuertes Intervalltrainingsprogramm größere kardiovaskuläre Trainingseffekte erzielt als ein Training mit konstanter Belastungsintensität.

Das Trainingsprogramm **HÜGEL** durchläuft vier Phasen, wobei jede Phase eine unterschiedliche Schwierigkeitsstufe aufweist. Das PROGRAMMPROFILFENSTER zeigt den Verlauf dieser Phasen an. Wie in der Beschreibung unten erwähnt, sollte die Herzfrequenz auf zwei Stufen des Trainings gemessen werden, um seine Wirksamkeit einzuschätzen. Den telemetrischen Brustgurt tragen oder die LifepulseTM Handsensoren kontinuierlich umfassen. Der Textbereich zeigt im Gegensatz zu **CARDIO**, **FETTABBAU** oder **PULSGESTEUERTEN ZONE-TRAINING-PROGRAMMEN** bei diesem Programm keine Anforderung für eine Herzfrequenzmessung an.

- 1 **Aufwärmen** ist eine Phase mit geringem, allmählich zunehmendem Widerstand, die die Herzfrequenz allmählich in den unteren Bereich der Zielherzfrequenzzone bringt und die Atmung sowie die Durchblutung der arbeitenden Muskulatur anregt.
- 2 **Plateau** erhöht die Belastung leicht und hält sie dann konstant, um die Herzfrequenz in der Zielherzfrequenzzone zu halten. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.
- 3 **Intervalltraining** ist eine Reihe von zunehmend steileren Hügeln, die jeweils durch ein Tal oder eine Erholungsperiode unterbrochen werden. Die Herzfrequenz sollte bis zum oberen Bereich der Zielherzfrequenzzone ansteigen. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.
- 4 **Cooldown** ist eine Phase mit geringer Intensität, die den Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselendprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität in den Muskeln ansammeln und Muskelkater verursachen, aus dem Körper unterstützt.

TERRAIN (HÜGEL UND TÄLER)



Jede Lichtpunktsäule im PROGRAMMPROFILFENSTER und in der obigen Abbildung repräsentiert ein Intervall. Die Länge jedes Intervalls wird durch die Gesamtdauer des Trainings bestimmt. Da jedes Trainingsprogramm aus 20 Intervallen besteht, entspricht die Dauer jedes Intervalls der gesamten Trainingsdauer dividiert durch 20.

1 - 9 Minuten: Eine Trainingsdauer unter 10 Minuten reicht nicht aus, um alle vier Phasen des **HÜGEL**-Programms zu durchlaufen. Ein Training mit dieser Zeiteinstellung wird deshalb an mehreren Stellen vom Programm komprimiert.

10 - 19 Minuten: Bei einem zehnminütigen Training beträgt die Intervalldauer jeweils 30 Sekunden. Mit jeder zusätzlichen Trainingsminute verlängert sich die Intervalldauer um drei Sekunden. Demnach besteht ein 15-minütiges Training aus 20 Intervallen zu je 45 Sekunden.

20 - 99 Minuten: Alle Intervalle dauern 60 Sekunden. Wenn der Benutzer die voreingestellte Dauer während des Trainings verlängert, werden vom Programm Intervalle höherer und geringerer Anstrengung angehängt, die dem Muster der ersten acht Intervalle der Intervalltrainingsphase folgen. Dieser Prozess wiederholt sich bis zum Ablauf der vorgewählten Trainingsdauer.

PERSÖNLICHER TRAINER

1) SPORT TRAINING

Dieses Entfernungsziel-Trainingsprogramm wurde für Läufer entwickelt, die für Wettkämpfe trainieren. Das Programm erstellt im Verlauf des Kurses unterschiedliche Steigungsgrade, um realistische Gelände zu simulieren. Steigungsgrade hängen von den Schwierigkeitsstufen ab, die bei der Programmierung des Trainings gewählt wurden. Eine Steigung von 1,5 Prozent entspricht der Basislinie und simuliert Laufen auf flachem Gelände im Freien. Null Prozent simuliert Bergabwärtslaufen im Freien. Steigungsperioden dauern zwischen 30 und 60 Sekunden. Der Kurs endet, wenn das Entfernungsziel erreicht wird. Das Laufband verfügt über zwei Sport Training-Programme:

- **SPORT TRAINING (5K)** ist ein Kurs mit 5 Kilometern Länge.
- **SPORT TRAINING (10K)** ist ein Kurs mit 10 Kilometern Länge.
- **SPORT TRAINING (ZEIT, ENTFERNUNG ODER KALORIEN)** ist ein Trainingsprogramm, das ein Zeit-, Entfernungs- oder Kalorienziel umfasst.

2) GESCHWINDIGKEITSINTERVALL

Dieses Intervalltrainingsprogramm erhöht und verringert die Herzfrequenz entsprechend benutzerdefinierter Intervalle, indem der Benutzer zwischen vordefinierten LAUF- und SPRINT-Geschwindigkeiten umschaltet. Zur Verwendung des Geschwindigkeitsintervall-Trainingsprogramms:

- 1) Nach Eingabe von Gewicht, Zeit und Steigung eine Lauf- und eine Sprint-Geschwindigkeit wählen. Die Geschwindigkeit der Lauffläche wird auf die Lauf-Einstellung erhöht.
- 2) Zum Ändern der Sprint-Geschwindigkeit die Schaltfläche GESCHWINDIGKEITSINTERVALL auf dem Touchscreen wählen. Die Geschwindigkeit der Lauffläche wird auf die voreingestellte Sprint-Einstellung erhöht. Zur Rückkehr zur Lauf-Geschwindigkeit die Schaltfläche GESCHWINDIGKEITSINTERVALL erneut auswählen. Die Geschwindigkeit der Lauffläche wird dann auf die voreingestellte Lauf-Einstellung verringert.
- 3) Wie gewünscht zwischen Lauf- und Sprint-Intervallen umschalten.
- 4) Zum Erhöhen oder Verringern der Geschwindigkeit während eines Intervalls die entsprechenden Pfeiltasten auf dem Bedienfeld verwenden bzw. die Schaltfläche LAUF-GESCHWINDIGKEIT oder SPRINT-GESCHWINDIGKEIT auf dem Touchscreen wählen (je nach dem aktuellen Intervall) und einen neuen Wert eingeben.
HINWEIS: Die Geschwindigkeit wird nur für das aktuelle Intervall geändert. Beim nächsten Aufrufen von GESCHWINDIGKEITSINTERVALL kehrt das Laufband zu der Geschwindigkeit zurück, die bei der Programmierung voreingestellt wurde.
- 5) Zum Ändern der voreingestellten Lauf- und/oder Sprint-Geschwindigkeit die Tasten PROGRAMM WECHSELN, PERSÖNLICHER TRAINER, GESCHWINDIGKEITSINTERVALL wählen und neue Lauf- und/oder Sprint-Geschwindigkeiten eingeben. Das Training wird dann mit den eingestellten Geschwindigkeiten fortgesetzt.

3) SPEICHER PLUS-PROGRAMME

Diese Trainingsprogramme werden von einem Fitness-Trainer voreingestellt. Sie können auf Geschwindigkeit/Steigung oder Zielherzfrequenz basieren und werden erstellt, um bestimmte Ergebnisse zu erreichen. Die einzelnen Speicher Plus-Programmpreise können durch Drücken der Taste ANZEIGEN und anschließendem Drücken einer Taste für ein Speicher Plus-Programm angezeigt werden. Der erscheinende Bildschirm zeigt das Intervall- und Steigungsprofil für das gewählte Speicher Plus-Programm. START drücken, um ein Programm mit dem angezeigten Profil zu beginnen, oder den ZURÜCK-PFEIL drücken, um zum Bildschirm für die Speicher Plus-Programme zurückzukehren. Bzgl. Einzelheiten zu den einzelnen Speicher Plus-Trainingsprogrammen an einen Fitness-Trainer wenden.

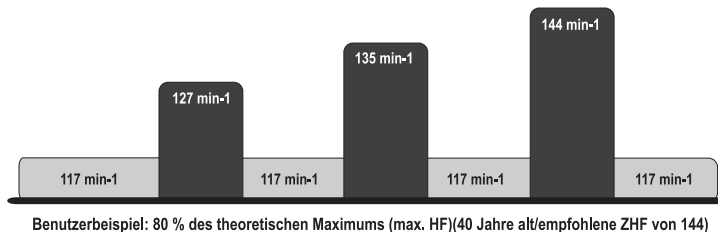
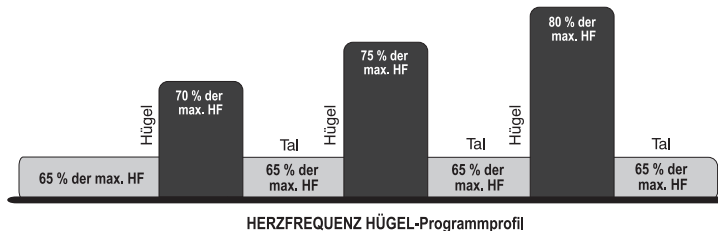
ZONE TRAINING

Trainingsprogramme erhalten bestimmte Herzfrequenzbereiche (Zonen) aufrecht, um optimale Trainingsresultate zu erzielen.

1) HERZFREQUENZ HÜGEL

Dieses Programm kombiniert das standardmäßige **HÜGEL**-Programmprofil mit dem Konzept des Herzfrequenz-Zonentrainings. Die standardmäßige Zielherzfrequenz* beträgt 80 % des theoretischen Maximums[†] (max. HF), der Benutzer kann die Zielherzfrequenz bei der Programmierung des Trainings jedoch ändern. Alle Abschnitte höherer und geringerer Anstrengung sind Prozentwerte der max. HF. Das Trainingsprogramm besteht aus drei Hügeln, die drei Herzfrequenzziele verfolgen: Der erste Hügel bringt die Herzfrequenz auf 70 % der max. HF. Der zweite Hügel erhöht die maximale Herzfrequenz auf 75 %. Der dritte Hügel bringt die Herzfrequenz auf 80 % der maximalen HF, d.h. die Zielherzfrequenz. Das Tal ist stets als 65 % der maximalen Herzfrequenz definiert.

Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beginnt das Programm mit dem ersten Hügel und dem ersten Herzfrequenzziel. Wenn der Benutzer 70 % der max. HF erreicht, wird die Belastungsstufe noch eine Minute lang fortgesetzt. Nach Ablauf dieser Minute beginnt eine Erholungsphase. Nachdem die Herzfrequenz des Benutzers auf 65 % der max. HF abgefallen ist, wird die Erholungsphase noch eine Minute lang fortgesetzt. Anschließend beginnt der nächste Hügel mit dem entsprechenden Herzfrequenzziel. Nachdem der Benutzer die dritte Belastungs-/Entspannungsstufe absolviert hat, kehrt das Programm zum ersten Hügel zurück und wiederholt den Zyklus bis zum Ende der Trainingsdauer. Am Ende des Trainings durchläuft das Programm eine Cooldown-Phase. Wenn die Herzfrequenz das theoretische Maximum länger als 45 Sekunden überschreitet, geht das Laufband automatisch in den Pausenmodus über. Wenn der Benutzer die Herzfrequenz nach fünf Minuten nicht erreicht, zeigt der Textbereich eine Eingabeaufforderung an, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern (je nachdem, ob das Programm gerade eine Belastungs- oder Entspannungsstufe durchläuft). Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.

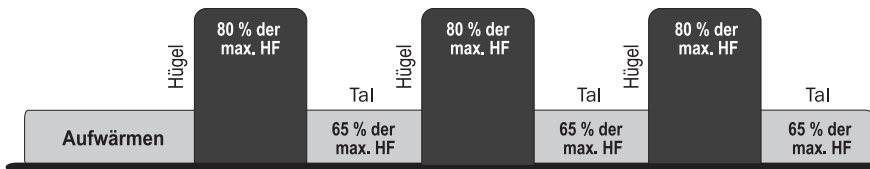


[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm HERZFREQUENZ HÜGEL eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220 - 40) \cdot 0,80 = 144$.

2) HERZFREQUENZ INTERVALL

Dieses Programm kombiniert ebenfalls das standardmäßige **HÜGEL**-Programmprofil mit dem Konzept des Herzfrequenz-Zonentrainings. Die standardmäßige Zielherzfrequenz* beträgt 80 % des theoretischen Maximums[†] (max. HF), der Benutzer kann die Zielherzfrequenz bei der Programmierung des Trainings jedoch ändern. Das Trainingsprogramm wechselt zwischen einer Belastungsstufe, die die Herzfrequenz auf 80 % der max. HF erhöht und einer Entspannungsstufe, die die Herzfrequenz auf 65 % der max. HF absenkt. Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beginnt das Programm mit dem ersten Hügel und dem ersten Herzfrequenzziel. Wenn der Benutzer das Ziel erreicht, wird die Belastungsstufe noch drei Minuten lang fortgesetzt. Anschließend beginnt eine Erholungsphase. Nachdem die Herzfrequenz auf 65 % der max. HF abgefallen ist, wird die Erholungsphase noch drei Minuten lang fortgesetzt, bevor die nächste Belastungsphase beginnt. Der Trainingszustand des Benutzers bestimmt die Intervalländerungen während der Trainingsdauer. Am Ende des Trainings durchläuft das Programm eine Cooldown-Phase. Wenn die Herzfrequenz das theoretische Maximum[†] länger als 45 Sekunden überschreitet, geht das Laufband automatisch in den Pausenmodus über. Wenn der Benutzer die Herzfrequenz nach fünf Minuten nicht erreicht, zeigt der Textbereich eine Eingabeaufforderung an, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern (je nachdem, ob das Programm gerade eine Belastungs- oder Entspannungsstufe durchläuft). Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.



HERZFREQUENZ INTERVALL-Programmprofil



Benutzerbeispiel: 80 % des theoretischen Maximums (max. HF)(40 Jahre alt/empfohlene ZHF von 144)

[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm HERZFREQUENZ INTERVALL eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) \cdot 0,80 = 144$.

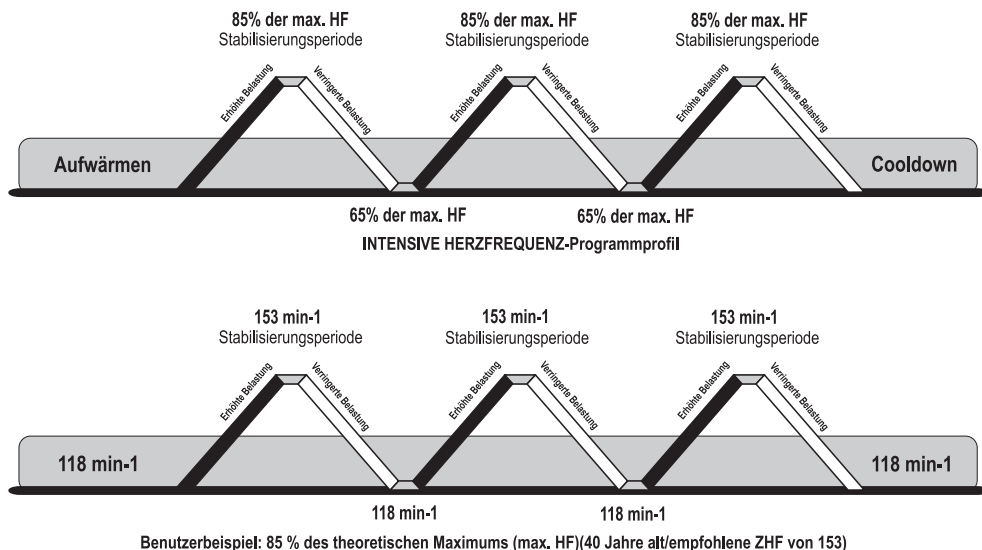
3) INTENSIVE HERZFREQUENZ

Dieses intensive, vielseitige Trainingsprogramm wird verwendet, um erfahreneren Benutzern beim Überwinden von Konditionsplateaus zu helfen. Das Training wechselt so schnell wie möglich zwischen zwei Zielherzfrequenzen*. Der Effekt ist ähnlich wie beim Sprinten. Der Benutzer muss während des Trainings einen Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren umfassen.

HINWEIS: Es wird empfohlen, dass Benutzer, die schneller als 7,2 km/h laufen, den Brustgurt tragen anstatt die Lifepulse™ Sensoren zu verwenden.

Beim Programmieren dieses Trainings gibt der Benutzer eine Zielherzfrequenz ein und wählt eine Geh- und eine Lauf-Geschwindigkeit aus. Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beschleunigt das Laufband auf Lauf-Geschwindigkeit und die Steigung nimmt zu, bis der Benutzer die Zielherzfrequenz von 85 % des theoretischen Maximums[†] (max. HF) erreicht. Diese Zielfrequenz wird dann für eine Stabilisierungsperiode gehalten. Anschließend wird die Steigung auf 0 % reduziert, und das Laufband wird auf die Geh-Geschwindigkeit verzögert. Nachdem die Herzfrequenz des Benutzers auf 65 % des max. HF-Ziels abgefallen ist, wird sie für eine Stabilisierungsperiode auf diesem Wert gehalten. Das Programm wiederholt den Wechsel der Geschwindigkeiten und Steigungsstufen und fährt mit diesem Prozess bis zum Ende der Trainingsdauer fort.

Wenn der Benutzer die Herzfrequenz nach fünf Minuten nicht erreicht, zeigt der Textbereich eine Eingabeaufforderung an, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern (je nachdem, ob das Programm gerade eine Belastungs- oder Entspannungsstufe durchläuft). Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.



[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm INTENSIVE HERZFREQUENZ eine ZHF von 153 empfohlen. Das Trainingsprogramm zielt standardmäßig auf 85 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220 - 40) * 0,85 = 153$.

FITNESSTESTS

LIFE FITNESS FITNESSTEST

Das Life Fitness Fitnesstest-Trainingsprogramm ist eine weitere exklusive Funktion dieses vielseitigen Laufbandes. Der Fitnesstest bewertet die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen. Der Benutzer muss bei Aufforderung die Handsensoren (wenn vorhanden) umfassen oder den telemetrischen Brustgurt tragen, da die Berechnung des Testergebnisses auf dem Herzfrequenzwert basiert. Bei einer Steigung des Laufbetts von 5 % beträgt die Trainingsdauer fünf Minuten. Sofort im Anschluss daran misst die Konsole die Herzfrequenz des Benutzers, berechnet einen Fitnesswert und zeigt das Ergebnis im Textbereich an.

Der Fitnesstest dient zur Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_2 = Sauerstoffvolumen). Dieser Wert gibt an, wie gut das Herz die tätigen Muskeln mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt und wie effizient die Muskeln den Sauerstoff aus dem Blut für ihre Arbeit nutzen. Mediziner und Sportphysiologen betrachten den VO_2 max-Wert als Maßstab für die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Zum Programmieren des Fitnesstests:

- FITNESSTESTS, LIFE FITNESS FITNESSTEST wählen.
- Gewicht, Alter und Geschlecht in den Programmierungsbildschirmen für den Fitnesstest eingeben. Nach jeder Eingabe die EINGABETASTE drücken, um den Wert zu speichern. (Nach Eingabe des Geschlechts muss die EINGABETASTE nicht gedrückt werden.)
- Der Programmierungsbildschirm für die Geschwindigkeit erscheint (GESCHWINDIGKEIT EINGEBEN)(3,2 - 7,2 km/h). Die jeweilige Widerstandsstufe entsprechend des Alters, des Geschlechts und der Widerstandsstufe aus der folgenden Tabelle empfohlener Fitnessteststufen auswählen. Nach jeder Eingabe die EINGABETASTE drücken.

Nach Ablauf des fünfminütigen FITNESSTESTS wird das Ergebnis des Tests angezeigt.

FITNESSTEST-TRAININGSPROGRAMM - EMPFOHLENE BELASTUNGSSTUFEN

	Inaktiv	Aktiv	Sehr aktiv
Laufband-Fitnessstufe	3,2-4,8 km/h	4,8-6,4 km/h	5,6-7,2 km/h

HINWEIS: Nach einer Minute Aufwärmzeit wird die Steigung des Laufbetts auf 5 % erhöht.

Die empfohlenen Belastungsstufen sollten nur als Richtlinie bei der Programmierung des Fitnesstests verwendet werden. Der Fitnesstest dient dem Ziel, die Herzfrequenz des Benutzers auf einen Wert zwischen 60 % und 85 % des theoretischen Maximums ($220 - \text{Alter}$) zu erhöhen.

Innerhalb jedes empfohlenen Bereichs können diese zusätzlichen Richtlinien verwendet werden:

Untere Hälfte des Bereichs	Obere Hälfte des Bereichs
älter	jünger
leichter	schwerer*
kleiner	größer

* Bei Übergewicht die untere Hälfte des Bereichs wählen.

Der Computer akzeptiert keine:

- Herzfrequenzwerte unter 52 oder über 200 Schläge/Minute
- Körpergewichte unter 34 oder über 181 kg
- Altersangaben unter 10 oder über 99 Jahren
- Daten, die über das menschliche Potential hinausgehen

Fehler bei der Dateneingabe können berichtigt werden, indem man die LÖSCHEN-Taste drückt, die korrekten Daten eingibt und mit der EINGABETASTE bestätigt.

Der Fitnesstest muss stets unter ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden. Die Herzfrequenz ist u.a. von folgenden Faktoren abhängig:

- Schlaf der letzten Nacht (Empfehlung: mindestens sieben Stunden)
- Tageszeit
- Zeitpunkt der letzten Mahlzeit (Empfehlung: sollte zwei bis vier Stunden zurückliegen)
- Zeit seit dem letzten Koffein-, Alkohol- oder Nikotingenuss (Empfehlung: sollte mindestens vier Stunden zurückliegen)
- Zeit seit dem letzten Training (Empfehlung: mindestens sechs Stunden Pause)

Für ein möglich exaktes Fitnesstestergebnis sollte der Test an drei aufeinanderfolgenden Tagen ausgeführt und der Mittelwert der drei Ergebnisse als Maßstab genommen werden.

HINWEIS: Für ein korrektes Ergebnis muss in der Trainingszone, also zwischen 60 % und 85 % der theoretischen maximalen Herzfrequenz (max. HF), trainiert werden. Diese Herzfrequenz ist vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

Die folgenden Tabellen zeigen Ergebnisse des Fitnesstests.

RELATIVE AUSDAUERLEISTUNGSFÄHIGKEIT - MÄNNER

Männer	Ungefähre max. VO2 (ml/kg/min) pro Alterskategorie				
<i>Ergebnis</i>	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	52+	51+	48+	45+	42+
Ausgezeichnet	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Sehr gut	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Überdurchschnittlich	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Durchschnittlich	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Unterdurchschnittlich	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Niedrig	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Sehr niedrig	<35	<33	<31	<28	<24

RELATIVE AUSDAUERLEISTUNGSFÄHIGKEIT - FRAUEN

Frauen	Ungefähre max. VO2 (ml/kg/min) pro Alterskategorie				
Ergebnis	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	44+	42+	39+	35+	34+
Ausgezeichnet	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Sehr gut	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Überdurchschnittlich	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Durchschnittlich	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Unterdurchschnittlich	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Niedrig	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Sehr niedrig	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness hat diese Bewertungsskala basierend auf der Prozentilverteilung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO2) in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ (6th Ed. 2000) des *American College of Sports Medicine* entwickelt. Diese Skala dient zur qualitativen Beschreibung der ungefähren Sauerstoffaufnahme eines Benutzers und bietet eine Möglichkeit zur Bewertung des anfänglichen Trainingszustands sowie zur Verfolgung der Fitness-Steigerung.

FITNESSTEST PLUS

Das Life Fitness Laufband bietet bei entsprechender Aktivierung zusätzliche Fitnesstests, die auf bestimmten vordefinierten Protokollen basieren. (Anweisungen zur Aktivierung dieser Tests sind in Abschnitt 5.1 Manager-Konfiguration, *FitnessTest Plus* zu finden.)

- **PHYSICAL EFFICIENCY BATTERY:** 2,5 Kilometer
Der Test „Physical Efficiency Battery“ (Körperliche Leistungsfähigkeit) wird von den US-Bundesbehörden für Gesetzesvollzug, FBI und anderen Organisationen bei der Bewerbung und Körperertüchtigung für Arbeitsstellen auf Bundesebene verwendet.
- **GERKIN:** Submaximaler VO2-Wert
Das Gerkin-Protokoll ist ein benoteter submaximaler VO2-Test, der vom Nordamerikanischen Feuerwehrverband als Eignungsprüfung für Feuerwehrpersonal verwendet wird.
- **NAVY PRT:** 2,5 Kilometer
Das Laufsegment des Physical Readiness Tests (PRT) der US-Navy ist ein Entfernungszieltest, der auf der zum Zurücklegen der erforderlichen Entfernung benötigten Zeit basiert. Dieser Test wird von der US-Navy und den Navy-Ausbildungsakademien verwendet, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu ermitteln.
- **AIR FORCE PRT:** 2,5 Kilometer
Der Physical Fitness Test (PFT) der US Air Force ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.
- **ARMY PFT:** 3,0 Kilometer
Der Physical Fitness Test (PFT) der US-Army ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.
- **MARINES PFT:** 5,0 Kilometer
Der Physical Fitness Test (PFT) der US-Marines ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.

Ergebnisse dieser Tests basieren auf Endzeit, Alter und Geschlecht.

Zum Programmieren eines dieser Tests die Option **FITNESSTEST** und anschließend das gewünschte Trainingsprogramm wählen. Wenn **NAVY**- oder **MARINES**-Tests gewählt werden, zeigt der Textbereich die Frage an, ob der Test unter einer bestimmten Höhe über dem Meeresspiegel stattfindet. Beim **NAVY**-Test beträgt die Höhe 1524 müM und beim **MARINES**-Test 1372 müM. Die richtige Antwort mit den **PFEILTASTEN** auswählen: **ÜBER 1524 METER (NAVY)** / **ÜBER 1372 METER (MARINES)** oder **UNTER 1524 METER (NAVY)** / **UNTER 1372 METER (MARINES)**

Werte wie Gewicht, Alter und Geschlecht in den Programmierungsbildschirmen für den **Fitness**test eingeben. Nach jedem Wert die **EINGABETASTE** drücken. Anschließend mit dem Training beginnen. Diese Eingabewerte nach Beginn des Trainings nicht mehr ändern, um richtige Ergebnisse zu erhalten.

Bei allen **FITNESSTESTS** außer **GERKIN** durchläuft das Trainingsprogramm nach Erreichen des Entfernungsziels eine **Cooldown**-Phase. Die Dauer dieser Phase ist von der Zeit abhängig, die zum Erreichen der Testentfernung benötigt wurde. Bei einer Zeit unter fünf Minuten dauert die **Cooldown**-Phase eine Minute. Bei einer Zeit zwischen fünf und 15 Minuten dauert die **Cooldown**-Phase drei Minuten. Bei einem Testergebnis über 15 Minuten dauert die **Cooldown**-Phase fünf Minuten. Der Benutzer kann die **Cooldown**-Phase durch Drücken der **STOP**-Taste abbrechen. Nach Abbruch oder Ablauf der **Cooldown**-Phase zeigt der Textbereich für die **PEB**-, **Army**-, **Air Force**- und **Marines**-Tests die Endzeit und ein Punktergebnis bzw. für den **Navy**-Test eine qualitative Bewertung, wie z.B. **AUSGEZEICHNET**, an.

Nach dem **Gerkin**-Test erscheint im Rahmen der Trainingsbilanz der Zeitpunkt im Textbereich, an dem der Benutzer die Zielherzfrequenz erreicht und 15 Sekunden lang aufrecht erhalten hat, sowie ein konvertierter **VO2-MAX**-Wert.

4.4 OPTIMIERUNG VON PROGRAMMEN DES LIFE FITNESS LAUFBANDES

AUSWAHL EINER SCHWIERIGKEITSSTUFE

Die Schritte zum Programmieren der Trainingsprogramme **HÜGEL**, **ZUFALL**, **SPORT TRAINING 5K** und **SPORT TRAINING 10K** umfassen die Auswahl einer Schwierigkeitsstufe. Das Wort „Schwierigkeitsstufe“ bezieht sich auf einen Bereich von prozentualen Steigungen. Das Laufband hat 20 Schwierigkeitsstufen, wobei Schwierigkeitsstufe 1 den niedrigsten durchschnittlichen Steigungsgrad und Schwierigkeitsstufe 20 den höchsten aufweist.

SCHWIERIG- KEITSSTUFE	Steigungsprozent	SCHWIERIG- KEITSSTUFE	Steigungsprozent
1	0,0 - 1,5	11	2,0 - 8,5
2	0,0 - 2,2	12	3,0 - 9,2
3	0,0 - 2,9	13	3,5 - 9,9
4	0,0 - 3,6	14	5,0 - 10,6
5	0,0 - 4,3	15	5,5 - 11,3
6	0,0 - 5,0	16	6,5 - 12,0
7	0,0 - 5,7	17	7,0 - 12,7
8	0,0 - 6,4	18	8,0 - 13,4
9	0,5 - 7,1	19	8,7 - 14,1
10	1,5 - 7,8	20	9,0 - 15,0

Jede Schwierigkeitsstufe hat sieben Steigungsprozente oder Hügel. Während des Trainings erscheint jeder Hügel als Lichtpunktreihe im PROGRAMMPROFILFENSTER. Die Anzahl der aufleuchtenden Reihen in einer Säule entspricht einer prozentualen Steigung. Beispiel: In Schwierigkeitsstufe 5 beträgt die niedrigste Steigung 0,0 % und wird durch eine aufleuchtende Reihe repräsentiert. Die höchste Steigung von 4,3 % wird durch eine Säule repräsentiert, in der alle sieben Reihen aufleuchten.

In den Trainingsprogrammen **HÜGEL** und **ZUFALL** sind diese Belastungsperioden unterschiedlicher Intensität gleich lang (siehe Beschreibung des Trainingsprogramms **HÜGEL**). Wenn das Trainingsprogramm einen neuen Hügel vorgibt, wird die prozentuale Steigung automatisch geändert, damit sie diesem Hügel entspricht.

Zum Ändern der Schwierigkeitsstufen während des Trainings die PFEILTASTEN oder das NUMERISCHE Tastenfeld verwenden.

COOLDOWN

Das Cooldown-Programm von Life Fitness bietet eine automatisch auf die Trainingsleistung abgestimmte individuelle Abkühlphase. Trainingsdaten wie Geschwindigkeit, Steigung, Dauer und Herzfrequenz bestimmen die Dauer und Intensität des individuellen Cooldowns.

5 MENÜ „SYSTEMOPTIONEN“

5.1 VERWENDUNG DES MENÜS „SYSTEMOPTIONEN“

Fitnessclub-Manager und andere autorisierte Mitarbeiter können die Funktion „Systemoptionen“ verwenden, um Standardeinstellungen zu ändern, bestimmte Trainingsprogramme und Anzeigen auf der Konsole des Laufbandes zu aktivieren oder zu deaktivieren sowie Systemprüfungen durchzuführen. Zum Aufrufen der Systemoptionen die COOLDOWN-Taste drücken, gedrückt halten und dabei das Life Fitness-Symbol in der rechten oberen Bildschirmecke zweimal hintereinander berühren.

ÜBERBLICK ÜBER DIE SYSTEMOPTIONEN

SYSTEMTEST

Dient zur Diagnose des Systems durch Techniker. **HINWEIS:** Diese Tests dürfen nur von (oder auf ausdrückliche Anweisung von) geschulten Life Fitness Servicetechnikern durchgeführt werden.

SYSTEMTESTMENÜ 1	SYSTEMTESTMENÜ 2
Systemkommunikationstest	Smart Stop-Test
Motormodule	CSAFE-Netzwerk-Test
Tastenfeldtest	Echtzeituhr-Test
LifePulse-Test	EEPROM-Test
Telemetrietest	
Technik testen	

INFORMATIONEN

Systemauslastungs-Statistikdaten des Hauptmotors. Ermöglicht autorisiertem Personal das Aufrufen von statistischen Daten zur Geräteauslastung (Statistik- und Nutzungsprotokoll). Alle anderen Informationen sind nur für geschulte Life Fitness Servicetechniker vorgesehen.

Statistiken	Nutzungsprotokoll
Softwareversionen	Datum- und Zeitanzeige
Hauptmotorinformationen	Systemfehler
Hubmotorinformationen	Wartungsinformationen

KONFIGURATION

Ermöglicht Zugriff auf alle konfigurierbaren Einstellungen des Geräts. Konfigurationen, die nur von qualifizierten Technikern geändert werden sollten, sind passwortgeschützt.

Manager	Touchscreen-Konfiguration
Hersteller (passwortgeschützt)	Uhr
TV / FM Radio (falls erkannt)	

WARTUNG

Ermöglicht Servicetechnikern das Einreichen von auszutauschenden Teilen. Nur zur Verwendung durch qualifizierte Servicetechniker.

Lauffläche und -bett austauschen	Stoppschalter austauschen
Konsole austauschen	Konsoleneinfassung austauschen
Motorregler austauschen	Hauptmotor austauschen
Wachs-/Hubplatine austauschen	Hubmotor austauschen

5.2 KONFIGURATIONSMENÜ

MANAGER

Ermöglicht dem Manager die Einstellung von standardmäßigen Einheiten, die Konfiguration der Trainingsdauer, die Einstellung der Standby-Zeit und die Programmierung von benutzerdefinierten Meldungen. Durch Auswahl von „Manager“ wird **Manager-Konfiguration 1** aufgerufen. Mit Hilfe der Vorwärts-Schaltfläche in der rechten unteren Bildschirmcke wird **Manager-Konfiguration 2** aufgerufen.

Manager-Konfiguration 1 ruft die Standardeinstellungen für Sprache, Einheiten (US oder Metrisch), Höchst- und Mindestgeschwindigkeit, Trainingsdauer-Konfiguration und Standby-Konfiguration auf.

Manager-Konfiguration 2 ruft die Standardeinstellungen für gestiegene Entfernung, Fitnessstest Plus, Brustgurtempfänger, Pausendauer, Max. % Steigung, Wachsaufwurf (falls aktiviert), Systempieptöne, Smart Stop, Beschleunigungs- und Verzögerungsrate, Startmeldungs-Einrichtung, Programm-Timeout sowie Marathon-Modus auf.

STANDARDEINSTELLUNGEN

Die entsprechenden Optionsschaltflächen verwenden, um Einstellungswerte umzuschalten. Die Pfeiltasten verwenden, um variable Standardwerte zu ändern. Durch Auswahl von VORGABEN können alle Werte auf die originalen Werkseinstellungen rückgesetzt werden. Tabelle 5.2 enthält einen Überblick über einstellbare Konfigurationen und Werksvorgaben des Life Fitness Laufbandes.

1) MANAGER-KONFIGURATION 1

BENUTZERSPRACHE

Zum Aktivieren der Option für die Benutzersprache die Schaltfläche „Benutzersprache“ anwählen, um den Bildschirm „Benutzersprache einrichten“ aufzurufen. Den Modus von DEAKTIVIERT auf AKTIVIERT umschalten. Die Sprachen auswählen, die für den Benutzerdialog verfügbar sein sollen.

Nach dem Berühren des Begrüßungsbildschirms erscheint der Bildschirm „Auswahl der Benutzersprache“, der den Benutzer auffordert, eine Sprache zu wählen oder Quick Start zu drücken, um ein Trainingsprogramm zu beginnen. Die Auswahl einer Sprache ist nicht erforderlich, um ein Trainingsprogramm starten zu können. Zum Starten eines Trainingsprogramms einfach die QUICK START-Taste drücken. Wenn innerhalb der programmierten Timeout-Periode keine Sprache gewählt bzw. die QUICK START-Taste nicht gedrückt wird, kehrt die Konsole zum Begrüßungsbildschirm zurück.

Die folgenden Sprachen stehen zur Verfügung:

Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Niederländisch, Spanisch, Portugiesisch und Türkisch.

TRAININGSDAUER-KONFIGURATION

Mit Hilfe dieser Funktion können Fitnessstudios die maximale Trainingsdauer entsprechend des Mitgliederandrangs während der Stoßzeiten einstellen. Dazu muss die Echtzeituhr richtig gestellt sein. Siehe Abschnitt 1.3 *Einstellung der Uhrzeit*.

Konfiguration der Trainingsdauer-Grundeinstellung: Ermöglicht dem Manager die Einstellung einer maximalen Trainingsdauer. Nach Aufrufen der Manager-Konfiguration 1 die GRUNDEINSTELLUNG für die TRAININGSDAUER-KONFIGURATION wählen. Die Standardkonfiguration ist GRUNDEINSTELLUNG mit einer maximalen Trainingsdauer von 99 Minuten. Die Zeit kann mit den Auf/Ab-Pfeiltasten geändert werden.

Konfiguration der erweiterten Trainingsdauer: Ermöglicht die Einstellung der Trainingsdauer für Spitzen- und Nebenzeiten. Es können bis zu zwei Perioden für Spitzenzeiten eingestellt werden. Nach Aufrufen der Manager-Konfiguration 1 die ERWEITERTE Einstellung der TRAININGSDAUER-KONFIGURATION wählen. Die maximale Trainingsdauer sowohl für Spitzenzeiten als auch Nebenzeiten mit den Auf/Ab-Pfeiltasten einstellen. Anschließend „Spitzenzeit 1“ und nach Bedarf „Spitzenzeit 2“ wählen, um die Start- und Endzeit der Spitzenzeiten anzugeben. Alle Zeitperioden, die nicht als Spitzenzeit festgelegt sind, werden automatisch als Nebenzeit betrachtet.

Programm-Timeout:

Zur Einstellung der Zeitdauer, während der der Benutzer beim Programmieren eines Trainingsprogramms die Eingabe von Werten auf dem Touchscreen unterbrechen kann, bevor die Konsole auf den Begrüßungsbildschirm rückgesetzt wird.

Der Programm-Timeout kann auf einen Wert zwischen 20 und 255 Sekunden eingestellt werden. Die Werkseinstellung beträgt 60 Sekunden.

STANDBY-KONFIGURATION

Diese Funktion schaltet die Hintergrundbeleuchtung des LCD-Bildschirms zu bestimmten Zeiten, gewöhnlich entsprechend der Öffnungszeiten eines Fitnessstudios, automatisch ein und aus. Sie ermöglicht außerdem das Ausschalten der Hintergrundbeleuchtung bei Inaktivität. Dazu muss die Echtzeituhr richtig gestellt sein. Siehe Abschnitt 1.3 *Einstellung der Uhrzeit*. Stunden und Minuten für beide Funktionen werden im Zeitformat von 0:00 bis 23:59 angegeben.

Inaktivitätstimer – Unter „Standby-Konfiguration“ die Option INAKTIVITÄTSTIMER und dann AKTIVIERT wählen. Die inaktive Zeitdauer einstellen, nach der das System die Hintergrundbeleuchtung des LCD-Bildschirms automatisch ausschaltet. Der LCD-Bildschirm wird wieder eingeschaltet, sobald eine Aktivität wahrgenommen wird. Zum Ausschalten des Inaktivitätstimers die Option DEAKTIVIERT wählen.

Auto aus / Auto ein – Unter „Standby-Konfiguration“ die Option AUTO AUS / AUTO EIN und dann AKTIVIERT wählen. Die gewünschten Aus- und Einschaltzeiten in den entsprechenden Bildschirmbereichen einstellen, um die Zeitperioden anzugeben, in denen die Hintergrundbeleuchtung des LCD-Bildschirms automatisch ein- und ausgeschaltet wird. Wenn das Laufband während einer eingestellten Ausschaltzeit aktiviert wird, wird die Hintergrundbeleuchtung des LCD-Bildschirms eingeschaltet und nach einer Minute Inaktivität wieder ausgeschaltet. Zum Ausschalten von Auto aus / Auto ein die Option DEAKTIVIERT wählen.

2) MANAGER-KONFIGURATION 2

BESCHLEUNIGUNGS- UND VERZÖGERUNGSRATE

Diese Konfigurationseinstellungen ermöglichen die Erhöhung oder Verringerung der Zeitdauer, die die Lauffläche zum Erreichen der eingestellten Geschwindigkeit benötigt. Diese Rate kann in Einer-Schritten zwischen 1 und 5 eingestellt werden, wobei 1 die langsamste (dauert am längsten) und 5 die schnellste Rate (geht am schnellsten) ist. Den Wert mit den Pfeiltasten einstellen.

STARTMELDUNG

Diese Konfigurationsoption ermöglicht die Anzeige einer benutzerdefinierten Meldung auf dem Begrüßungsbildschirm.

Erstellen/Ändern einer benutzerdefinierten Meldung – Nach Aufrufen des Einrichtungsbildschirms kann eine Meldung mit Hilfe der Tastatur auf dem Bildschirm eingegeben werden. Sonderzeichen und Großbuchstaben mit Hilfe der Umschalttaste eingeben. Die Meldung wird während der Eingabe am oberen Bildschirmrand in Echtzeit angezeigt.

Bestätigen einer benutzerdefinierten Meldung – Zum Bestätigen der Meldung einfach die Schaltfläche HAUPTMENÜ drücken.

Löschen einer benutzerdefinierten Meldung – Zum Löschen der Meldung den Bildschirm STARTMELDUNGS-EINRICHTUNG aufrufen. Die Schaltfläche MELDUNG LÖSCHEN und dann HAUPTMENÜ auswählen.

FITNESSTEST PLUS

Die Option EIN wählen, um die sechs zusätzlichen militärischen Fitnesstests zu aktivieren. Bei Einstellung von Fitnesstest Plus auf AUS erscheint nur der Life Fitness Fitnesstest.

MARATHON-MODUS

Im Marathon-Modus ist kein voreingestelltes oder einstellbares Ziel verfügbar. Dadurch kann der Benutzer ohne Zeitbegrenzung trainieren. Bei Aktivierung der Option endet ein Training im Marathon-Modus erst, wenn der Benutzer sich dazu entscheidet oder wenn ein Stoppsystem aktiviert wird.

SPEICHER PLUS-PROGRAMME

Mit dieser Einstellung wird der Speicher Plus-Konfigurationsbildschirm aufgerufen, auf dem die sechs Speicher Plus-Programme eingestellt und benannt werden können. Den Namen des Speicher Plus-Programms auswählen, um diesen Namen zu ändern. Eine der beiden Programmarten wählen: Geschwindigkeit/Steigung oder Zielherzfrequenz. Die Geschwindigkeits-/Steigungsoption wählen, wenn Geschwindigkeit, Steigung oder beides während des Trainings variiert werden sollen. Zielherzfrequenz wird gewählt, wenn das Ziel für die Herzfrequenz während des Trainings variabel sein soll. Das Zeitziel (Gesamttrainingsdauer) für das Speicher Plus-Programm wählen. Zum Ändern eines Wertes (Geschwindigkeit, Steigung oder prozentuale Zielherzfrequenz) für das jeweilige Segment die Pfeiltasten auf der rechten Bildschirmseite verwenden. Die Anzahl der Intervalle ist stets 30. Für geschwindigkeits-/steigungs-basierte Programme entspricht die Länge jedes Intervalls der gewählten Trainingsdauer dividiert durch 30. Für herzfrequenzbasierte Programme können bis zu 30 verschiedene Herzfrequenzziele eingestellt werden. Nachdem die Zielherzfrequenz des aktuellen Segments erreicht wurde, aktiviert das Programm das Herzfrequenzziel des nächsten Segments.

Für geschwindigkeits-/steigungs-basierte Programme wird jedes Intervall zum Zeitpunkt des Auftretens im Trainingsprogramm identifiziert. Für herzfrequenzbasierte Programme wird jedes Intervall durch seine Nummer (1 – 30) identifiziert. Bei Auswahl von Geschwindigkeit/Steigung werden für jedes Intervall zwei Grafiken (eine für Geschwindigkeit und eine für Steigung) angezeigt. Beim Zielherzfrequenz-Trainingsprogramm wird für jedes Intervall eine Grafik angezeigt. Zum Ändern von Intervallen die Pfeiltasten unter dem Wort „Intervall“ verwenden.

Zum Speichern eines Speicher Plus-Programms nach der Einstellung die Taste „OK“ drücken. Wenn das Speicher Plus-Programm nicht gespeichert werden soll, die Taste „Abbrechen“ drücken. Zum Löschen des Speicher Plus-Programms die Taste „Programm löschen“ drücken.

TV / FM RADIO (FALLS ERKANNT)

Mit dieser Einstellung wird der Konfigurationsbildschirm „TV / FM Radio“ aufgerufen, der zum Einstellen und Ändern der TV- und FM-Radio-Empfangsoptionen verwendet werden kann.

TV-Einstellung

Zeigt den Bildschirm „TV-Einrichtung“ an und ermöglicht die Einstellung von Helligkeit, Kontrast, Sättigung und Farbton. Ermöglicht außerdem die Auswahl von TV-Format, Antennenkonfiguration und Kanaleinstellung.

Zur Einstellung von Kanälen: Die Optionen KANALEINSTELLUNG, AUTO, START wählen.

Option „Nur Audio“: Gibt nur den Audioton aus. Das Fernsehbild ist deaktiviert.

Zum Löschen nicht benötigter Kanäle: Die Optionen KANALEINSTELLUNG, MANUELL wählen und den zu löschenden Kanal mit den Kanaltasten auswählen. Anschließend LÖSCHEN drücken und die Kanaleinstellung auf Auto rücksetzen.

Zum Wiederherstellen eines Kanals: Die Optionen KANALEINSTELLUNG, MANUELL wählen und die Kanaltasten verwenden, um den wiederherzustellenden Kanal auszuwählen.

Anschließend HINZUFÜGEN drücken und die Kanaleinstellung auf AUTO rücksetzen.

Zum Einstellen der Bildoptionen: Helligkeit, Kontrast, Sättigung und Farbton können mit den entsprechenden Pfeiltasten eingestellt werden. Zum Rücksetzen der Werte auf die Werkseinstellung die Option STANDARD wählen.

Max. Lautstärkeeinstellung: Ruft die Bedienelemente für MAX. LAUTSTÄRKE auf. (Diese Funktion erfordert die Verwendung von Kopfhörern.) Die oberen Pfeiltasten stellen die Lautstärke lauter oder leiser ein, um in Fitnessstudios die Anpassung an durchschnittliche Umgebungsgeräusche zu ermöglichen. Die maximale Lautstärke wird nach jedem Training auf diesen Vorgabewert rückgesetzt.

Die Lauter/Leiser-Pfeiltasten regeln die Lautstärke des Geräts für die aktuelle Verwendung. Nach Beendigung jeder Sitzung wird das Gerät abhängig von der maximalen Lautstärkeeinstellung auf eine mittlere Lautstärke eingestellt.

TV-LIEBLINGSKANÄLE

Mit dieser Einstellung wird der Lieblingskanal-Konfigurationsbildschirm geöffnet. Damit können bis zu 9 Kanäle gespeichert und während des Trainings schnell aufgerufen werden. Diese Funktion kann aktiviert oder deaktiviert werden.

HINWEIS: Es ist empfehlenswert, vor Einrichtung der Lieblingskanäle die Kanäle mit dem automatischen Kanaleinstellungsverfahren einzustellen (siehe Anweisungen unter TV-EINRICHTUNG).

Einstellen eines Lieblingskanals: Das Optionsfeld AKTIVIEREN wählen (berühren), das Optionsfeld neben dem gewünschten Eingangsplatz wählen, die Option „Name eingeben“ wählen, den Kanalnamen mit der Display-Tastatur eingeben und mit „OK“ bestätigen und den gewünschten Kanal mit den Auf- oder Ab-Pfeiltasten wählen. Das Verfahren wiederholen, um bis zu 9 Lieblingskanäle einzustellen. „OK“ wählen, um die Kanäle zu speichern.

TV-KANAL-NAME / SORTIEREN

Mit dieser Einstellung wird der Konfigurationsbildschirm für Kanalname/Sortieren geöffnet. Hiermit kann der Manager des Fitnessstudios die Reihenfolge der Fernsehkanäle einstellen. Diese Funktion kann aktiviert oder deaktiviert werden.

HINWEIS: Es ist empfehlenswert, vor Einrichtung der Lieblingskanäle die Kanäle mit dem automatischen Kanaleinstellungsverfahren einzustellen (siehe Anweisungen unter TV-EINRICHTUNG).

Einrichten eines Kanallisteneintrags: Das Optionsfeld AKTIVIEREN wählen (berühren), das Optionsfeld neben dem gewünschten Eingangsplatz wählen, die Option „Name eingeben“ wählen, den Kanalnamen mit der Display-Tastatur eingeben und mit „OK“ bestätigen und den gewünschten Kanal mit den Auf- oder Ab-Pfeiltasten wählen. Auf diese Weise fortfahren, um die Kanalliste nach Wunsch zu sortieren. „OK“ wählen, um die Kanäle zu speichern.

Gültigkeitsprüfung: Das Gültigkeitsprüfungs-Kontrollfeld aktiviert oder deaktiviert die Anzeige des Kanals in der Liste. Das Kontrollfeld markieren, um den Kanal zu aktivieren. Wenn sowohl „Kanalname / Sortieren“ als auch „Lieblingskanäle“ aktiviert sind, werden Kanäle, die unter „Kanalname / Sortieren“ nicht als „gültig“ (aktiviert) markiert sind, aus der Liste der „Lieblingskanäle“ entfernt.

Kanaltausch: Zum Tauschen von Kanälen in der Kanalliste die Option „Kanaltausch“ verwenden. Das Optionsfeld neben dem gewünschten Kanal wählen. Das Fenster „Kanaltausch“ erscheint und zeigt den für den Tausch gewählten Kanal. Den mit diesem Kanal zu tauschenden Kanal mit der Auf- oder Ab-Pfeiltaste auswählen. Die Schaltfläche „Tauschen“ wählen, um eine Vorschau des Kanaltauschvorgangs anzuzeigen. „OK“ drücken, um den Kanaltausch zu bestätigen, oder ABBRECHEN drücken, um den Vorgang zu beenden, ohne Kanäle zu tauschen.

SICHERER KANAL

Mit dieser Einstellung wird der Bildschirm „Sicheren Kanal auswählen“ geöffnet. Wenn diese Option aktiviert ist, kann ein existierender Eingangskanal ausgewählt und als Kanal für internes Fernsehen festgelegt werden. Die Liste mit der Schaltfläche „Kanal wechseln“ bis zum gewünschten Kanal durchlaufen. Die Schaltfläche „Name ändern“ wählen, um einen Namen für den sicheren Kanal mit der Display-Tastatur einzugeben.

Wenn die entsprechende Option aktiviert ist, kann dem Kanal ein Passwort zugewiesen werden, um den Zugriff auf den Kanal weiter zu sichern.

FM RADIO EINRICHTEN (WENN EIN TUNER ERKANNT WIRD)

Mit dieser Einstellung wird der Bildschirm „FM Radio einrichten“ geöffnet, auf dem FM-Radiokanäle eingestellt werden können. Diese Funktion kann aktiviert oder deaktiviert werden.

Zur Einstellung von Kanälen: Die Optionen KANALEINSTELLUNG, AUTO, START wählen.

Zum Löschen nicht benötigter Kanäle: Die Optionen KANALEINSTELLUNG, MANUELL wählen und den zu löschenden Kanal mit den Kanaltasten auswählen. Anschließend LÖSCHEN drücken und die Kanaleinstellung auf AUTO rücksetzen.

Zum Wiederherstellen eines Kanals: Die Optionen KANALEINSTELLUNG, MANUELL wählen und den wiederherzustellenden Kanal mit den Kanaltasten auswählen. Anschließend HINZUFÜGEN drücken und die Kanaleinstellung auf AUTO rücksetzen.

TOUCHSCREEN-KONFIGURATION

Die Anweisungen auf dem Bildschirm befolgen, um den Touchscreen neu zu kalibrieren. Zum Abschluss eine beliebige Stelle des Bildschirms berühren, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

UHR

Einstellen von Uhrzeit/Datum: Die Uhrzeit mit den Auf/Ab-Pfeiltasten einstellen und dann die AM- oder PM-Taste wählen. Zum Einstellen des Datums die Tasten „Vormonat“ und „Folgemonat“ verwenden, um Monat und Jahr korrekt auf dem Kalender einzustellen. Den entsprechenden Tag auf dem Kalender berühren. Die OK-Taste drücken, um die Einstellung zu akzeptieren. Die Taste ABBRECHEN drücken, um Änderungen zu verwerfen und zum Hauptmenü zurückzukehren.

5.3 EINSTELLUNGEN

MANAGER-KONFIGURATION 1

EINSTELLUNG	STANDARD	BESCHREIBUNG
SPRACHE	ENGLISCH	Die Sprache für die Anzeige im Textfenster. Auswahlmöglichkeiten umfassen Portugiesisch, Spanisch, Holländisch, Japanisch, Italienisch, Französisch, Deutsch und Türkisch.
BENUTZERSPRACHE	AUS	Wenn diese Option aktiviert ist, kann der Benutzer eine andere Sprache für die Anzeige auf der Display-Konsole auswählen. Siehe <i>Benutzersprache</i> in diesem Abschnitt.
US/METRISCHE EINHEITEN	ENGLISCH	Die Maßeinheit für Gewicht, Entfernung und Geschwindigkeit.
HÖCHSTGESCHWINDIGKEIT	19,2 (KM/H) für Modell 95Te 24,0 (KM/H) für Modell 97Te	Dies ist die höchste Geschwindigkeit, mit der das Laufband betrieben werden kann.
MINDESTGESCHWINDIGKEIT	0,8 (KM/H)	Dies ist die niedrigste Geschwindigkeit, mit der das Laufband betrieben werden kann.
TRAININGSDAUER	AUS	Mit Hilfe dieser Funktion können Fitnessclub-Manager die Trainingsdauer entsprechend des Mitgliederandrangs während der Stoßzeiten begrenzen. Wenn die Funktion ausgeschaltet ist, ist keine Zeitbegrenzung wirksam. Siehe Abschnitt 5.1 <i>Trainingsdauer-Konfiguration</i> .
STANDBY-KONFIGURATION	AUS	Inaktivitätstimer: Ermöglicht das Ausschalten der Hintergrundbeleuchtung des LCD-Bildschirms bei Inaktivität. Siehe Abschnitt 5.1 <i>Standby Konfiguration</i> . Auto aus / Auto ein: Ermöglicht das Aus- und Einschalten der Hintergrundbeleuchtung des LCD-Bildschirms zu bestimmten Zeiten. Siehe Abschnitt 5.1 <i>Standby-Konfiguration</i> .

MANAGER-KONFIGURATION 2

EINSTELLUNG	STANDARD	BESCHREIBUNG
GESTIEGENE ENTFERNUNG-ANZEIGE	AUS	Die gesamte gestiegene Entfernung basierend auf Steigung und Geschwindigkeit des Laufbandes.
FITNESSTEST PLUS	AUS	Bei Einstellung von Fitnesstest Plus auf AUS ist nur der Life Fitness Fitnesstest verfügbar. Durch Aktivieren dieser Funktion können die anderen 6 militärischen Fitnesstests aufgerufen werden.
BRUSTGURTEMPFÄNGER	AKTIVIERT	Bei eingeschalteter Telemetriefunktion kann der Polar®-kompatible Brustgurt bei Heart Rate Zone Training-Trainingsprogrammen zur Überwachung der Herzfrequenz verwendet werden.
PAUSEZEIT	1 (Minute)	Die inaktive Zeitdauer des Geräts, nach der die Konsole auf den Begrüßungsbildschirm rückgesetzt wird.
MAX. % STEIGUNG	15,0	Diese Option ändert den Wert für die maximale Steigung auf unter 15 %.
SMART STOP	EIN	Diese Funktion unterbricht das Training automatisch, wenn der Benutzer die Lauffläche verläßt.
BESCHLEUNIGUNGSRATE	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert erhöht wird: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
STARTMELDUNGS-EINRICHTUNG	AKTIVIERT	Siehe <i>Benutzerdefinierte Meldungen</i> in diesem Abschnitt.
PROGRAMM-TIMEOUT	60 Sekunden	Zeitdauer, die der Benutzer beim Programmieren eines Trainingsprogramms die Eingabe von Werten auf dem Touchscreen unterbrechen kann, bevor die Konsole auf den Begrüßungsbildschirm rückgesetzt wird.
VERLANGSAMUNGSRATE	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert verringert wird: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).

6 WARTUNG UND SERVICE

6.1 TIPPS ZUR WARTUNG UND PFLEGE

Technologie, Elektronik und Mechanik des Life Fitness Laufbandes basieren auf dem großen fachlichen Know-how der Ingenieure von Life Fitness. Kommerzielle Laufbänder von Life Fitness rangieren an der Spitze der Beliebtheitsskala und halten - dementsprechend - in Fitnessstudios, Ausbildungseinrichtungen und Kasernen weltweit täglich extremsten Belastungen stand.

HINWEIS: Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Bei defekten Teilen darf das Gerät erst wieder nach deren Reparatur bzw. Austausch benutzt werden. Besonders auf den Zustand von Verschleißteilen (siehe unten) achten.

Folgende Tipps zu Wartung und Pflege stellen die Funktionstüchtigkeit Ihres Laufbandes sicher:

- Display-Konsole und Außenflächen regelmäßig mit Seifenwasser oder einem milden Haushaltsreiniger reinigen. Ausschließlich ein weiches Baumwolltuch verwenden. Das Reinigungsmittel auf das Baumwolltuch auftragen.
KEINE scharfen Reinigungsmittel und KEINE Scheuermittel verwenden. KEINE Papiertücher verwenden und Reinigungsmittel NICHT direkt auf die Geräteoberflächen auftragen.*
- Die Funktion des Notstoppsystems einmal wöchentlich überprüfen.
- Die Funktion des STOP-Knopfes und -Magneten einmal wöchentlich überprüfen.
- Den Bereich direkt um und hinter dem Laufband regelmäßig absaugen und überprüfen.
- Die Lauffläche regelmäßig absaugen.
- Lauffläche, Laufbett und Netzkabel regelmäßig auf Abnutzung untersuchen.
- Sicherstellen, dass das Laufband ordnungsgemäß ausgerichtet ist.
- Die korrekte Position (Zentrierung) der Lauffläche regelmäßig überprüfen.

Im Idealfall beträgt der Abstand zwischen der Lauffläche und den Rahmenseiten zwischen 38 mm und 51 mm. Sollte die Lauffläche diese Mindestabstände nicht erfüllen, muss sie zentriert werden (siehe Abschnitt 6.5 *Justieren und Spannen der Lauffläche*). Bei Bedarf den Life Fitness-Kundendienst kontaktieren.

***HINWEIS:** Beim Reinigen der Außenflächen keine Scheuermittel und nur ein weiches Baumwolltuch verwenden. Haushaltsreiniger niemals direkt auf das Gerät, sondern auf ein weiches Tuch auftragen und die Außenflächen abwischen. Weitere Einzelheiten sind beim Life Fitness-Kundendienst erhältlich (siehe Abschnitt 6.7 Service und Reparatur).

6.2 WARTUNGS- UND INSPEKTIONSKALENDER

Folgende Routinearbeiten in den angegebenen Zeitabständen durchführen:

TEIL	WÖCHENTLICH	MONATLICH	VIERTELJÄHRLICH	HALBJÄHRLICH	JÄHRLICH
DISPLAY-KONSOLE					
Befestigungselemente		Inspizieren			
Konsole	Reinigen			Inspizieren	
Zubehörablagen	Reinigen				Inspizieren
Stoppschalter	Reinigen			Inspizieren	
Notstoppschalter/ Magnet	Reinigen		Inspizieren		
HALTEGRIFF					
Befestigungselemente				Inspizieren	
Vorderer Ergo™ Handlauf	Reinigen			Inspizieren	
Seitliche Haltegriffe	Reinigen			Inspizieren	
Lifepulse Sensoren	Reinigen/ Inspizieren				
Smart Stop-Abdeckung	Reinigen/ Inspizieren				
RAHMEN					
Befestigungselemente				Inspizieren	
Motorabdeckung	Reinigen				
Motorelektronikgehäuse		Absaugen		Inspizieren	
Antriebsriemen				Inspizieren	
Antriebsriemen- Antistatikhalterung		Inspizieren			
Antistatik-Kabel		Inspizieren			
Einstellfüße		Inspizieren/ Einstellen			
Frontwalze				Inspizieren	
Heckwalze				Inspizieren	
Seitenplattform	Reinigen		Inspizieren		
ALLGEMEINES					
Waagerechte Ausrichtung	*Inspizieren				
Laufflächen- Zentrierung	Inspizieren				
Rahmen, Fußanschläge, Endkappen		Visuell inspizieren			
Tinsel	Visuell inspizieren, wenn das Laufband bewegt wurde Tinsel beim Wechsel von Lauffläche und -bett ersetzen				
*Wasserwaage verwenden					

6.3 TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG - LAUF BAND

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Keine Stromzufuhr	Netzschalter.	Netzschalter auf EIN stellen.
	Unzureichende Stromzufuhr.	Laufband an einen separaten 20-A-Stromkreis anschließen. Siehe Benutzerhandbuch. Netzspannung mit einem Voltmeter an der Steckdose messen. Wenn keine Spannung anliegt, den Sicherungsautomaten an der Schalttafel rückstellen.
	Beschädigtes Netzkabel.	Netzkabel austauschen. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.
	Falscher Anschluss des Netzkabels an der Steckdose.	Ordnungsgemäßen Anschluss des Netzkabels an Steckdose und Laufband prüfen.
	Ausgelöster Sicherungsautomat. (nur internationale Modelle)	Sicherstellen, dass der Sicherungsautomat nicht unterbrochen ist. Andernfalls den Sicherungsautomaten rückstellen. Der Sicherungsautomat ist außen am Laufband neben dem Netzschalter angebracht. Das Teil hat eine runde Scheibe mit einem weißen Knopf. Wenn der weiße Knopf herausgedrückt wurde, den Knopf in der Mitte hineindrücken, um den Sicherungsautomaten rückzustellen.

* Siehe Abschnitt 6.6 *Service und Reparatur* bzgl. Kontaktinformationen.

TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG - LAUFBAND (FORTSETZUNG)

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Lauffläche verschoben	Unebene Bodenoberfläche.	Einstellfüße überprüfen und Laufband waagerecht ausrichten. Lauffläche überprüfen und ggf. neu spannen. Siehe Abschnitt 6.5 <i>Justieren und Spannen der Lauffläche</i> .
Maximale Geschwindigkeit wird nicht erreicht	Benutzer „schiebt“ die Lauffläche. Dies tritt auf, wenn der Benutzer schneller rennt, als die Lauffläche bewegt wird. Dadurch wird die Lauffläche durch die Füße des Benutzer geschoben.	Benutzer anweisen, die Lauffläche nicht zu verschieben.
	Benutzer „blockiert“ die Lauffläche. Dies tritt bei Benutzern mit hohem Körpergewicht und langsameren Laufbandgeschwindigkeiten auf. Die Lauffläche bleibt hängen, wenn der Benutzer langsamer geht als die Lauffläche bewegt wird.	
	Lauffläche/-bett funktioniert nicht richtig. Die Laminatbeschichtung des Laufbetts ist abgenutzt oder die Unterseite der Lauffläche ist verglast (hart, glänzend).	Lauffläche und -bett austauschen.
	Unzureichende Stromzufuhr.	Laufband an einen separaten 20-A-Stromkreis anschließen.
Schleifergeräusch unter dem Laufband	Ggf. Fremdkörper unter dem Laufband eingeklemmt.	Bereich unter der Lauffläche und dem Laufband überprüfen. Schmutz oder Fremdkörper entfernen, die den Laufbandbetrieb behindern können.
	Tinsel falsch installiert.	Tinsel an der Außenseite der Lauffläche neu positionieren.
	Unzureichende Stromzufuhr.	Laufband an einen separaten 20-A-Stromkreis anschließen.
Keine Anzeige auf dem Display nach dem Einschalten	10-poliger Steckverbinder an der Display-Konsole oder an der Steuerplatine des Wachs-/Hubsystems locker.	Alle Elektrikverbindungen auf festen Anschluss prüfen. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.

* Siehe Abschnitt 6.6 *Service und Reparatur* bzgl. Kontaktinformationen.

TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG - LAUFBAND (FORTSETZUNG)

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Laufband wird willkürlich rückgesetzt oder unterbrochen	Unzureichende Stromzufuhr.	Laufband an einen separaten 20-A-Stromkreis anschließen.
	Beschädigter Erdungskontakt am Netzkabel.	Netzkabel austauschen.
	Falscher Anschluss des Netzkabels an der Steckdose.	Ordnungsgemäßen Anschluss des Netzkabels an Steckdose und Laufband prüfen.
	Notstoppmagnet nicht angebracht.	Notstoppmagneten wieder anbringen.
	Handtuch oder anderer Gegenstand hat ggf. während des Trainings Kontakt mit dem Stoppschalter.	Alle potenziellen Hindernisse von Display-Konsole und Haltegriff entfernen.
	Handtuch oder anderer Gegenstand verdeckt ggf. den Smart Stop-Laufflächensensor.	Alle potenziellen Hindernisse von Display-Konsole und Haltegriff entfernen.
	Stoppschalter wird bei sehr leichtem Druck aktiviert oder kehrt nach Aktivierung nur langsam in die Ausgangsstellung zurück.	Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.
	Stoppschalterleine hat keinen richtigen Kontakt.	Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.
	Hauptkabelbaum eingeklemmt.	Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.
	Massepfad unterbrochen.	Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.
	Smart Stop-System überprüfen.	Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst*.

* Siehe Abschnitt 6.6 *Service und Reparatur* bzgl. Kontaktinformationen.

6.4 TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG - OPTIONALES TELEMETRISCHES BRUSTGURTSYSTEM

HERZFREQUENZANZEIGE FEHLERHAFT ODER NICHT VORHANDEN

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden	Brustgurtelektroden nicht feucht genug.	Die Brustgurtelektroden befeuchten (siehe Abschnitt 3.2).
	Brustgurtelektroden liegen nicht flach auf der Haut auf.	Sicherstellen, dass die Brustgurtelektroden flach auf der Haut aufliegen (siehe Abschnitt 3.2).
	Brustgurtelektroden verschmutzt.	Den Brustgurtsender mit milder Seifenlauge reinigen.
	Brustgurtsender mehr als 1 Meter vom Herzfrequenzempfänger entfernt.	Darauf achten, dass der Abstand zwischen Brustgurtsender und Herzfrequenzempfänger maximal einen Meter beträgt.
	Brustgurtbatterie leer.	Zum Austausch des Brustgurtes an den Life Fitness-Kundendienst* wenden.
Abnormal hohe Herzfrequenzanzeigen	Elektromagnetische Störungen durch Fernsehgeräte und/oder Antennen.	Das Laufband schrittweise von der potenziellen Störungsquelle weg bewegen bzw. die Störungsquelle schrittweise vom Laufband weg bewegen, bis die Herzfrequenzwerte richtig angezeigt werden.
	Elektromagnetische Störungen durch Handys.	
	Elektromagnetische Störungen durch Computer.	
	Elektromagnetische Störungen durch Fahrzeuge.	
	Elektromagnetische Störungen durch Hochspannungsleitungen.	
	Elektromagnetische Störungen durch motorbetriebene Fitnessgeräte.	
	Elektromagnetische Störungen durch einen anderen Brustgurtsender innerhalb von 1 Meter.	

* Siehe Abschnitt 6.6 *Service und Reparatur* bzgl. Kontaktinformationen.

6.5 JUSTIEREN UND SPANNEN DER LAUFFLÄCHE

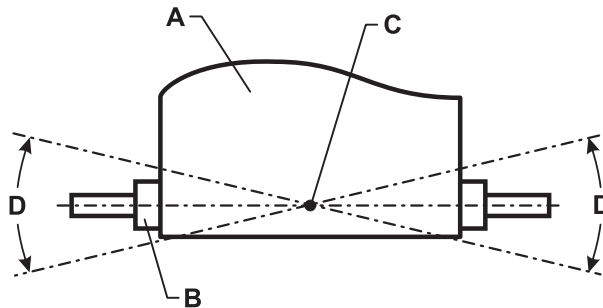
Vor Durchführung von Wartungs- oder Einstellarbeiten den Netzstecker des Life Fitness Laufbandes aus der Steckdose ziehen.

LAUFFLÄCHEN-SPANNSCHRAUBEN

Für dieses Verfahren ist ein 5/16-Zoll-Inbusschlüssel erforderlich. Die hinteren Endkappen des Life Fitness Laufbandes sind mit Löchern versehen, die Zugang zu den Laufflächen-Spannschrauben ermöglichen. Diese Spannschrauben erlauben das Justieren und Spannen der Lauffläche (A) ohne Entfernen der Endkappen.

HINWEIS: Es ist äußerst wichtig, dass das Laufband vor Durchführung der Zentrierungseinstellungen eben positioniert wurde. Ein wackeliger, unebener Stand kann zu Fehlausrichtungen der Lauffläche führen. Vor Einstellungen an der hinteren Walze den Abschnitt „Aufstellung und Stabilisierung des Laufbandes“ unter „1.2 Aufbau“ beachten.

Vor jeglichen Einstellungen den mittleren Achsenpunkt (C) der HECKWALZE (B) vor Augen rufen. Für eine optimale Laufflächenspannung am Achsenpunkt sind alle Einstellungen an beiden Seiten der WALZE (D) durchzuführen.



JUSTIEREN (ZENTRIERUNG) DER LAUFFLÄCHE

Für die Zentrierung der Lauffläche werden zwei Personen benötigt.

- 1 Die beiden Zugangslöcher zu den Laufflächen-Spannschrauben an den hinteren Endkappen lokalisieren.
- 2 Eine Person auf die Seitenplattformen des Laufbandes stellen lassen. Diese Person beginnt ein MANUELL-Programm und stellt die Laufflächengeschwindigkeit auf 4,0 km/h ein.
- 3 Wenn die Lauffläche nach rechts zieht, dreht die zweite Person die rechte Laufflächen-Spannschraube eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die linke Laufflächen-Spannschraube eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn, um die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze einzustellen.

Wenn die Lauffläche nach links zieht, die linke Spannschraube eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die rechte Spannschraube eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze einzustellen.

- 4 Die Einstellung wiederholen, bis die Lauffläche zentriert ist. Das Laufband einige Minuten lang bei 6,4 km/h weiterlaufen lassen, um die stabile Zentrierung sicherzustellen.

HINWEIS: Laufflächen-Spannschrauben maximal eine volle Umdrehung im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Reicht dies zum Zentrieren der Lauffläche nicht aus, mit dem Life Fitness-Kundendienst in Verbindung setzen. Die Telefonnummern sind in Abschnitt 6.7 *Service und Reparatur* aufgelistet.

SPANNEN EINER ALTEN LAUFFLÄCHE

- 1 Das Manuell-Programm aufrufen und das Laufband fünf Minuten lang bei 8,0 km/h laufen lassen.

HINWEIS: NICHT AUF DEM LAUFBAND LAUFEN ODER GEHEN.

- 2 Die Geschwindigkeit auf 3,2 km/h verringern. Auf dem Laufband laufen. Die Handläufe fest umfassen und versuchen, die Lauffläche durch festes Auftreten in der Nähe der Motorabdeckung zum Stillstand zu bringen. Nur bei Durchrutschen der Lauffläche mit Schritt 3 fortfahren.
- 3 Die STOP-Taste drücken, um das Laufband anzuhalten. Die Laufflächen-Spannschrauben auf jeder Seite eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn drehen.
- 4 SCHRITTE 2 und 3 wiederholen, bis die Lauffläche nicht mehr rutscht. Beim Einstellen der Spannschrauben eine volle Umdrehung (vier Viertelumdrehungen pro Seite) nicht überschreiten.
- 5 Das MANUELL-Programm aufrufen und das Laufband bei 3,2 km/h laufen lassen, um die korrekte Zentrierung zu überprüfen (siehe Abschnitt 6.5 *Justieren und Spannen der Lauffläche*). Falls die Lauffläche nach rechts oder links zieht, siehe *Justieren (Zentrierung der Lauffläche)* auf der vorherigen Seite.

Die Spannschrauben beim Vornehmen der Laufflächeneinstellungen nicht zu fest anziehen. Dadurch können Lauffläche oder Rollenlager zu stark gespannt bzw. beschädigt werden. Spannschrauben nicht mehr als eine volle Umdrehung pro Seite drehen.

6.6 SERVICE UND REPARATUR

1. Störungssymptom verifizieren und relevante Stellen im Benutzerhandbuch nachlesen.
Häufig sind Probleme auf mangelnde Vertrautheit mit den Programmen und der Bedienung des Geräts zurückzuführen.
2. Die Seriennummer des Geräts suchen und aufschreiben; die Nummer ist auf einem Schild neben dem Netzschalter aufgeprägt.
3. Wenden Sie sich bei Problemen oder Störungen an den Life Fitness-Kundendienst:

Kundendienst in den USA und Kanada:

Telefon: (+1) 847.451.0036
Telefax: (+1) 847.288.3702
Gebührenfrei: 800.351.3737

International:

Life Fitness Europe GmbH

Telefon: (+49) 089.317.751.66
Telefax: (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (UK) LTD

Telefon: (+44) 1353.665.507
Telefax: (+44) 1353.666.719

*Life Fitness Atlantic BV (Europa,
Mittlerer Osten und Afrika,
außer lokale Life Fitness-Büros)*

Life Fitness Benelux

Telefon: (+31) 180.646.666
Telefax: (+31) 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.

Telefon: 800.438.836
Telefax: (+39) 0457.238.197

Life Fitness Austria Vertriebs GmbH

Telefon: (+43) 1615.7198
Telefax: (+43) 1615.7198

*Life Fitness Asia Pacific Ltd (Asien und
Australien, außer lokale Life Fitness-Büros)*

Telefon: (+852) 2891.6677
Telefax: (+852) 2575.6001

*Life Fitness Latin America
and Caribbean*

Telefon: (+1) 847.288.3964
Telefax: (+1) 847.288.3886

Life Fitness do Brazil

Telefon: (+55) 11.4193.8282
Telefax: (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Japan

Telefon: (+81) 3.3359.4309
Telefax: (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Iberia (Spanien)

Telefon: (+34) 93.672.4660
Telefax: (+34) 93.672.4670

7 TECHNISCHE DATEN

7.1 LIFE FITNESS 97Te LAUFBAND

Zweckbestimmung:	Starke Beanspruchung in kommerziellen Betrieben
Kanalband:	VHF: 2-13/UHF: 14-69/Kabel-TV: 1-125
Antenne:	Externer 75-Ohm-Antennenanschluss für VHF/UHF (>43 dBuV bei 75 Ohm oder > 65,8 dBm)
Kopfhörerbuchse:	300 Milliwatt, 3,5 mm Stereo
Fernsehnormen:	NTSC-M oder PAL-I, PAL-B/G, SECAM-L
Bedienfeld:	Pfeiltasten, Anzeigefixierung und -freigabe, Cooldown, Pause und TV-Bedienelemente
Maximales Benutzergewicht:	181 kg
Geschwindigkeitsbereich:	0,8 bis 25 km/h in Schritten von 0,1
Steigungsbereich:	-3 % bis 15 % (in Schritten von 0,1 %)
Antriebssystem:	Wechselstrommotor mit MagnaDrive™ Motorregler
Motortyp:	Wechselstrom mit regelbarer Drehzahl
Motorleistung:	4,0 PS Dauerbetrieb
Elektrikanforderungen:	220 Volt, 50 Hz, 16/20 A Einzelstromkreis. Siehe Elektrikanforderungen bzgl. Einzelheiten.
Walzen:	13 Zentimeter Durchmesser, präzisionsballig gedreht, vorn und hinten
Lauffläche:	152 cm Länge x 51 cm Breite, mehrlagig
Wachsvorrichtung:	Mit Schmiermittel getränkte Lauffläche
Laufbett:	19 mm Glasfaserplatte mittlerer Dichte, beidseitig beschichtet
Dämpfsystem:	Patentiertes FlexDeck® Dämpfsystem mit Lifesprings™
Vorderer Ergo™ Handlauf:	Ergonomisch geformte, vergossene Elastomergriffe
Haltegriffe:	66 cm lange, abgeschrägte, vergossene Elastomergriffe
Notstoppsysteme:	Rot/gelbes magnetisches Notstoppsystem mit Reißleine, Smart Stop™ und Trainingsstopp-Druckschalter mit gut sichtbarer Anordnung
Trainingsprogramme:	Quick Start, Fettabbau, Cardio, Hügel, Zufall, Manuell, Life Fitness Fitnessstest, Army PFT, Navy PRT, Air Force PRT, Marines PFT, Gerkin, Physical Efficiency Battery (PEB), Geschwindigkeitsintervall, Sport Training (5K und 10K), Herzfrequenz Hügel, Herzfrequenz Intervall und Intensive Herzfrequenz
Schwierigkeitsstufen:	20 (Hügel-, Zufall-, 5K- und 10K-Trainingsprogramm)
Herzfrequenzüberwachung:	Patentiertes digitales Lifepulse™ Herzfrequenz-Sensorsystem und Polar®-kompatibles telemetrisches Herzfrequenz-Überwachungssystem
Trainingsfeedback:	Zeit, Gesamtentfernung, Kalorienverbrauch pro Stunde / gesamt, Watt, METs, Geschwindigkeit, Steigung, Herzfrequenz, gestiegene Entfernung, Dauer in Zielpulszone und Programmprofilfenster
Anschlüsse (1):	Typ RJ45 Netzwerkanschluss
Kabel-TV (1):	F-Steckverbinder

GERÄTEABMESSUNGEN:

Länge:	211 cm
Breite:	94 cm
Höhe:	167 cm
Gewicht:	204 kg
Auftrittshöhe	33 cm

VERSANDABMESSUNGEN:

Länge:	219 cm
Breite:	108 cm
Höhe:	72 cm
Gewicht:	240 kg

7.2 LIFE FITNESS 95TE LAUFBAND

Zweckbestimmung:	Starke Beanspruchung in kommerziellen Betrieben
Kanalband:	VHF: 2-13/UHF: 14-69/Kabel-TV: 1-125
Antenne:	Externer 75-Ohm-Antennenanschluss für VHF/UHF (>43 dBuV bei 75 Ohm oder > 65,8 dBm)
Kopfhörerbuchse:	300 Milliwatt, 3,5 mm Stereo
Fernsehnormen:	NTSC-M oder PAL-I, PAL-B/G, SECAM-L
Bedienfeld:	Pfeiltasten, Anzeigefixierung und -freigabe, Cooldown, Pause und TV-Bedienelemente
Maximales Benutzergewicht:	181 kg
Geschwindigkeitsbereich:	0,8 bis 20 km/h in Schritten von 0,1
Steigungsbereich:	0 bis 15 % (in Schritten von 0,1 %)
Antriebssystem:	Wechselstrommotor mit MagnaDrive™ Motorregler
Motortyp:	Wechselstrom mit regelbarer Drehzahl
Motorleistung:	4,0 PS Dauerbetrieb
Elektrikanforderungen:	220 Volt, 50 Hz, 16/20 A Einzelstromkreis. Siehe Elektrikanforderungen bzgl. Einzelheiten.
Walzen:	9 Zentimeter Durchmesser, präzisionsballig gedreht, vorn und hinten
Lauffläche:	152 cm Länge x 51 cm Breite, mehrlagig
Wachsvorrichtung:	Mit Schmiermittel getränkte Lauffläche
Laufbett:	19 mm Glasfaserplatte mittlerer Dichte, beidseitig beschichtet
Dämpfsystem:	Patentiertes FlexDeck® Dämpfsystem mit Lifesprings™
Vorderer Ergo™ Handlauf:	Ergonomisch geformte, vergossene Elastomergriffe
Haltegriffe:	66 cm lange, abgeschrägte, vergossene Elastomergriffe
Notstoppsysteme:	Rot/gelbes magnetisches Notstoppsystem mit Reißleine, Smart Stop™ und Trainingsstopp-Druckschalter mit gut sichtbarer Anordnung
Trainingsprogramme:	Quick Start, Fettabbau, Cardio, Hügel, Zufall, Manuell, Life Fitness Fitnesstest, Army PFT, Navy PRT, Air Force PRT, Marines PFT, Gerkin, Physical Efficiency Battery (PEB), Geschwindigkeitsintervall, Sport Training (5K und 10K), Herzfrequenz Hügel, Herzfrequenz Intervall und Intensive Herzfrequenz
Schwierigkeitsstufen:	20 (Hügel-, Zufall-, 5K- und 10K-Trainingsprogramm)
Herzfrequenzüberwachung:	Patentiertes digitales Lifepulse™ Herzfrequenz-Sensorsystem und Polar®- kompatibles telemetrisches Herzfrequenz-Überwachungssystem
Trainingsfeedback:	Zeit, Gesamtentfernung, Kalorienverbrauch pro Stunde / gesamt, Watt, METs, Geschwindigkeit, Steigung, Herzfrequenz, gestiegene Entfernung, Dauer in Zielpulszone und Programmprofilfenster
Anschlüsse (1):	Typ RJ45 Netzwerkanschluss
Kabel-TV (1):	F-Steckverbinder

GERÄTEABMESSUNGEN:

Länge:	211 cm
Breite:	94 cm
Höhe:	161 cm
Gewicht:	195 kg
Auftrittshöhe	28 cm

VERSANDABMESSUNGEN:

Länge:	219 cm
Breite:	108 cm
Höhe:	67 cm
Gewicht:	230 kg

97Te, 95Te loopbanden

g e b r u i k e r s h a n d l e i d i n g

LifeFitness

CORPORATE HEADQUARTERS

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
800.735.3867 (gratis binnen de VS en Canada)

INTERNATIONALE KANTOREN

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefoon: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV

LIFE FITNESS BENELUX

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NEDERLAND
Telefoon: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIË
Telefoon: (+32) 87.300.942
FAX: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRAZILIË
Telefoon: (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS AUSTRIA

Vertriebs GmbH
Hintschiggasse 1
1100 Wenen
OOSTENRIJK
Telefoon: (+43) 1.61.57.198
FAX: (+43) 1.61.57.198.20

LIFE FITNESS IBERIA

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
Spanje
Telefoon: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH

Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
DUITSLAND
Telefoon: (+49) 89.31.77.51.0
FAX: (+49) 89.31.77.51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.

Via San Pieretto
37010 AFFI (Verona)
ITALIË
Telefoon: (+39) 045.7238204
FAX: (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN

10601 West Belmont Avenue
Franklin Park, Illinois 60131
U.S.A.
Telefoon: (+1) 847.288.3300
FAX: (+1) 847.288.3762

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
VERENIGD KONINKRIJK
Telefoon: (+44) 1.353.666.017
FAX: (+44) 1.353.666.018

LIFE FITNESS JAPAN

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokio
Japan 151-0051
Telefoon: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

Alvorens dit product in gebruik te nemen, is het van essentieel belang dat u deze gebruikershandleiding in zijn GEHEEL doorneemt, evenals ALLE installatie-instructies.

De handleiding beschrijft de installatie van het apparaat en geeft aanwijzingen over het juiste en veilige gebruik ervan.

FCC waarschuwing - het apparaat kan storing geven op radio en tv

OPMERKING: De apparatuur is getest en goed bevonden als klasse A digitale apparatuur volgens de voorschriften van deel 15 van het FCC-reglement. Deze voorschriften dienen om hinderlijke storing bij gebruik in een commerciële omgeving enigszins aan banden te leggen. Deze apparatuur genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen. Wanneer de apparatuur niet volgens de instructiehandleiding geïnstalleerd en gebruikt wordt, kan de radiocommunicatie verstoord worden. Het gebruik van deze apparatuur in woonwijken zal waarschijnlijk storing veroorzaken; in dit geval zal de gebruiker op eigen kosten de storing moeten verhelpen.

Klasse SB (Studio): Professioneel en / of commercieel gebruik.



LET OP: alle aanpassingen of veranderingen aan deze apparatuur kunnen de garantie ongeldig maken.

Elke servicebeurt, behalve schoonmaken of onderhoud door de gebruiker, moet uitgevoerd worden door een bevoegd vertegenwoordiger. De gebruiker kan geen onderhoud aan onderdelen uitvoeren.

INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk	Beschrijving	Pagina
1.	Om te beginnen	6
1.1	Belangrijke veiligheidsinstructies	6
1.2	Nieuwe functies	8
1.3	Installatie	9
	Elektrische vereisten // Aardingsinstructies // De Life Fitness loopband stabiel zetten // Aan/uit-schakelaar // De klok instellen // De loopband uitlijnen // Smart Stop™ bandstopsysteem // Fitnessnetwerk // Aansluiting voor kabel-tv // Baan van netsnoer	
2.	Het bedieningspaneel	14
2.1	Bedieningspaneel - Overzicht	14
2.2	Bedieningspaneel - Beschrijving	15
2.3	Leesrek en accessoirehouders	25
3.	Hartslagzonetraining	23
3.1	Waarom hartslagzonetraining?	26
3.2	Hartslagmeting	27
	Het Lifepulse™ systeem // De optionele hartslagborstband	
4.	De trainingen	28
4.1	Trainingen - Overzicht	28
4.2	Trainingen uitvoeren	30
4.3	Trainingen - Beschrijving	34
	Snelstart // Manueel // Verrassing // Vetverbranding // Cardio // Heuvel // Sporttraining 5K, 10K en DOEL // Snelheidsinterval // Aangepaste trainingen // Hartslag Heuvel // Hartslag Interval // Extreem Hartslag // Life Fitness Fit Test // Fit Tests Plus	
4.4	Effectief trainen op de Life Fitness loopband	44
	Het niveau selecteren // Afkoeling	
5.	Menu Systeemopties	46
5.1	Het menu Systeemopties gebruiken	46
5.2	Configuratiemenu	47
	Managersconfiguratie 1	
	Taal // Gebruikerstaal // Eenheden // Maximumsnelheid // Minimumsnelheid	
	Configuratie trainingsduur // Standby-configuratie	
	Managersconfiguratie 2	
	Geklommen afstand // Fit Test Plus // Telemetrie // Pauzeduur // Max % helling // Smart Stop // Versnellingstempo // Vertragingstempo // Aangepast bericht // Programmerings-timeout // Marathonmodus // Systeemtonen	
	Aangepaste trainingen	
	Tv / FM-radio	
	Tv instellen // Favoriete tv-kanalen // Tv-kanalen naam geven/sorteren // Beveiligd kanaal // FM-radio instellen	
	Touchscreenconfiguratie	
	Klok	

5.3	Configuratie-instellingen	.53
6.	Onderhoud en technische gegevens	.54
6.1	Tips voor preventief onderhoud	.54
6.2	Schema voor preventief onderhoud	.55
6.3	Problemen met de loopband	.56
6.4	Problemen met de optionele hartslagborstband	.59
6.5	De loopband bijstellen en spannen	.60
	De spanbouten van de band	
	De loopband uitlijnen (centreren)	
	Een bestaande loopband spannen	
6.6	Productservice	.62
7.	Specificaties	.63
7.1	Specificaties van de Life Fitness 97Te loopband	.63
7.2	Specificaties van de Life Fitness 95Te loopband	.64

Deze gebruikershandleiding behandelt de werking van de onderstaande producten:

Life Fitness loopbanden:

97Te

95Te

Zie "Specificaties" in deze handleiding voor productgebonden kenmerken.

Doelverklaring: De loopband is een trainingstoestel waarop de gebruiker op een bewegende ondergrond op de plaats kan wandelen of hardlopen.



Onjuist of overmatig gebruik van trainingsapparatuur kan schade aan de gezondheid veroorzaken. Life Fitness acht het ZEER raadzaam dat u, voordat u aan een trainingsprogramma begint, eerst de arts bezoekt voor een volledig onderzoek, in het bijzonder indien er in uw familie personen met een hartkwaal of hoge bloeddruk voorkomen, of indien u ouder dan 45 bent, rookt, een hoog cholesterolgehalte hebt, zwaarlijvig bent of indien u het voorbije jaar niet regelmatig trainde.

Indien u tijdens de training het gevoel hebt het bewustzijn te gaan verliezen, duizelig of kortademig wordt of pijn hebt, stop de oefening dan onmiddellijk.

1 OM TE BEGINNEN

1.1 BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Lees alle instructies voordat u de loopband gaat gebruiken.

- **GEVAAR:** Risico van verwondingen - Om verwondingen te vermijden, op de zijkant gaan staan alvorens de loopband te starten.
- **GEVAAR:** Trek altijd de stekker van dit Life Fitness toestel uit het stopcontact voordat u aan een schoonmaak- of onderhoudsbeurt gaat beginnen, om het risico van elektrische schokken te verkleinen.
- **GEVAAR:** Om het risico van brandwonden, brand, elektrische schokken of letsel te verkleinen is het van groot belang dat elk toestel op een goed geaard stopcontact wordt aangesloten.
- **WAARSCHUWING:** Zorg dat een ruimte van 2 meter bij 1 meter achter de loopband vrij van obstakels is, met inbegrip van muren, meubilair en andere apparatuur.
- **WAARSCHUWING:** Zorg dat het snoer van het noodstopsysteem met een clip aan de gebruiker bevestigd is en zich op de juiste plaats op de loopband bevindt voordat u met de training begint.
- Zet de AAN/UIT-schakelaar in de stand UIT en haal de stekker uit het stopcontact om het toestel uit te schakelen.
- Gebruik nooit een Life Fitness toestel als het netsnoer of de stekker beschadigd is, of als het toestel gevallen of beschadigd is of als er water overheen is gekomen. Neem in dat geval contact op met de klantendienst van Life Fitness.
- Houd het netsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken. Trek het apparaat niet aan het netsnoer en gebruik het snoer niet als handgreep. Leid het netsnoer niet over de vloer onder of langs de zijkant van de loopband. Raadpleeg hoofdstuk 1.2 voor de juiste baan van het netsnoer.
- Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen door de fabrikant, een bevoegde onderhoudsmonteur of een andere bevoegde persoon om ongelukken te voorkomen.

PLAATS

- Plaats het toestel zodanig dat de gebruiker bij de stekker kan.
- Gebruik het Life Fitness toestel nooit als de luchtgaten geblokkeerd zijn. Zorg dat de luchtgaten vrij zijn van pluizen, haar of ander verstoppend materiaal.
- Gebruik dit toestel niet op plaatsen waar spuitbussen worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend. Deze producten verhogen de kans op brand en explosie.
- Nauw toezicht is geboden wanneer het toestel in de nabijheid van kinderen of gehandicapten wordt gebruikt.
- Gebruik dit toestel niet buiten, naast zwembaden of in ruimtes met een hoge vochtigheidsgraad.
- Gebruik dit apparaat alleen voor het in deze handleiding beschreven doel. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.

GEBRUIK

- Volg altijd de instructies die op het bedieningspaneel worden aangegeven.
- Steek niets in de openingen van dit toestel. Als iets in het toestel valt, zet de stroom dan uit, trek de stekker uit het stopcontact en haal het voorwerp er voorzichtig uit. Als u het voorwerp niet kunt bereiken, neem dan contact op met de klantendienst van Life Fitness.
- Reik niet in of onder het toestel en kantel het niet terwijl het werkt.
- Plaats nooit bekers met vloeistof rechtstreeks op het toestel, gebruik hiervoor een accessoirehouder. Bekers met een deksel worden aanbevolen.
- Train niet blootsvoets op dit toestel. Draag altijd schoenen. Draag schoenen met rubber- of antislipzolen. Schoenen met hakken, leren zolen, noppen of spikes zijn niet geschikt. Zorg dat er geen steentjes in de zolen vastzitten.
- Houd losse kleding, veters en handdoeken uit de buurt van bewegende onderdelen.
- De leuning kunnen zo nodig gebruikt worden voor meer stabiliteit, maar ze zijn niet voor continu gebruik.
- Stap de loopband nooit op of af terwijl hij in beweging is. Maak gebruik van de leuning voor extra houvast. In geval van nood, zoals wanneer u struikelt, moet u de leuning vastpakken en uw voeten op de zijplatforms zetten.
- Loop of jog nooit achteruit op de loopband.
- Wanneer de loopband stilgezet moet worden, gaat u terug naar het welkomstscherf. (Wanneer u tweemaal op STOP drukt, komt u onmiddellijk op het welkomstscherf.) Houd de toets SNELHEID OMLAAG minstens één seconde lang ingedrukt, laat hem los en druk op PAUZE. (De toets SNELHEID OMLAAG is de onderste pijl van de meest rechtse serie pijlen op het bedieningspaneel.) Op de loopband staat nu "STILGEZET DOOR MANAGER". In deze stand werkt de loopband niet. De hoofdmotor en de helling zijn uitgeschakeld. De loopband blijft in deze staat gedurende resets, stroomcycli enz. Om de normale werking te hervatten, drukt u in dezelfde volgorde op de toetsen: houd de toets SNELHEID OMLAAG even ingedrukt, laat hem los en druk op PAUZE. De loopband gaat terug naar het welkomstscherf.

**HOUD DEZE INSTRUCTIES
BIJ DE HAND.**

1.2 NIEUWE FUNCTIES

Het ingebouwde LCD bedieningspaneel op de Life Fitness loopband combineert de beste LCD-technologie en de beste cardio-apparatuur. Het biedt zowel boeiend entertainment als interactieve training.

NIEUWE FUNCTIES VAN DE LIFE FITNESS LOOPBAND OMVATTEN:

- **Nieuw touchscreen:** Dit geïntegreerde, intuïtieve touchscreen heeft ingebouwde intelligentie. Daardoor kunnen de gebruikers op één scherm tegelijkertijd hun favoriete tv-programma bekijken en het hele trainingsverloop volgen.
Zie hoofdstuk 2.2 Bedieningspaneel - Beschrijving, Trainingsverloop.
- **Ergonomisch kijken:** De ergonomisch geplaatste kijkhoek zorgt voor optimaal comfort en minder schittering. Bovendien wordt door de bescherm laag op het touchscreen direct contact voorkomen en de levensduur van het LCD-scherm verlengd.
- **Betere interface:** Door het scherpe schermbeeld en de aantrekkelijke grafische afbeeldingen is het scherm gemakkelijker te lezen en te gebruiken. Er zijn geen gecompliceerde stappen bij het opstellen van een training; u hoeft alleen maar een training te kiezen, waarden in te voeren en te beginnen.
Zie hoofdstuk 4.2, Trainingen uitvoeren
- **Nieuwe Help-bestanden:** Nu kunt u bij het kiezen van een training een geïnformeerd besluit nemen. Selecteer het vraagteken op het trainingskeuzeschermbild om naar de Help-bestanden te gaan, waar uitleg wordt gegeven van alle trainingen.
Zie hoofdstuk 2.2 Bedieningspaneel - Beschrijving, Trainingskeuze, Help.
- **Flexibiliteit van de training:** Om tijdens de training op een andere training over te gaan, hoeft u alleen maar op een knop te drukken en een nieuwe training te kiezen. En nu zijn er twee manieren om tijdens de training een trainingsparameter te veranderen: met de toetsen op het bedieningspaneel of met de knoppen op het touchscreen.
Zie hoofdstuk 4.2 Trainingen uitvoeren, Trainingen veranderen/beëindigen, Tijdens het trainen op een andere training overschakelen
- **Betere controle:** Op het touchscreen kunt u alle relevante gegevens van de training in één oogopslag zien.
Zie hoofdstuk 2.2 Bedieningspaneel - Beschrijving, Trainingsverloop.
- **Nieuwe tijdsweergaven:** De gebruikers kunnen de voor hen meest motiverende tijdsweergave kiezen. De duur kan worden weergegeven als Verlopen tijd, Resterende tijd of Verborgen tijd. De tijdsweergave wordt eenvoudig veranderd door een knop aan te raken.
Zie hoofdstuk 2.2 Bedieningspaneel - Beschrijving, Trainingsverloop, Verlopen tijd
- **Meer opties voor managers:** Meer manieren waarop managers statistische gegevens kunnen controleren, het gebruik traceren en persoonlijke berichten opnemen. Via de kanaalinstelling voor de tv kunnen managers bepalen welke kanalen op de tv worden weergegeven.
Zie hoofdstuk 5, Menu Systeemopties

1.3 INSTALLATIE

Lees de handleiding voordat u de Life Fitness loopband gaat installeren. Plaats de loopband op de plaats van gebruik voordat u met de installatie begint.

ELEKTRISCHE VEREISTEN

De Life Fitness loopband heeft een specifiek* net nodig volgens de elektrische configuraties in de onderstaande tabel.

Netspanning (VAC)	Frequentie (Hz)	Nominale stroom (A)
100	50 / 60	18
120	50 / 60	18
200	50 / 60	9
220	50 / 60	9
230	50 / 60	9
240+	50 / 60	9

* Eén afzonderlijk aftakcircuit voor elke loopband volgens NEC artikel 210-21 (b) (1) en 210-23 (of andere toepasselijke landspecifieke elektrische richtlijnen). De fase-, nul- en aardendraad moeten elk een afzonderlijke baan hebben (niet (via een lus) aangesloten op andere circuits).

OPMERKING: Verander niets aan de bijgeleverde stekker. Als er geen stopcontact beschikbaar is waarin de stekker past, laat dan een gediplomeerd elektricien een geschikt stopcontact installeren.

AARDINGSINSTRUCTIES

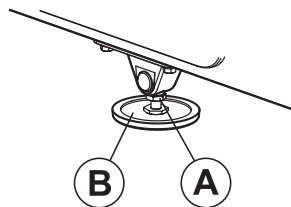
Dit Life Fitness apparaat moet goed geaard worden. Mocht de loopband haperen of kapot gaan, dan verschaft een goede aarding de laagste weerstand voor de stroom en vermindert zo de kans dat iemand die het apparaat aanraakt of gebruikt, een schok krijgt. Elk toestel is voorzien van een elektrisch snoer dat een aardegeleider en een geaarde stekker bevat. De stekker moet in een daarvoor geschikt stopcontact gestoken worden, dat aangebracht en geaard is volgens de geldende regels en voorschriften.

GEBRUIK GEEN voorlopige adapter om deze stekker in Noord-Amerika in een tweepolig stopcontact te steken. Indien er geen goed geaard 20 A stopcontact beschikbaar is, moet er een door een gediplomeerd elektricien geïnstalleerd worden. Modellen voor 16 A of meer moeten aangesloten worden op een specifiek net.

GEVAAR: U loopt gevaar een schok te krijgen als het aardingselement niet goed bevestigd is. Roep daarom de hulp in van een gediplomeerd elektricien, als u niet weet hoe het apparaat geaard moet worden. Verander NIETS aan de bijgeleverde stekker. Als de stekker niet in het stopcontact past, laat dan een gediplomeerd elektricien een geschikt stopcontact installeren. Wanneer het stopcontact wordt gewijzigd, vervalt de garantie.

DE LIFE FITNESS LOOPBAND STABIEL ZETTEN

Volg alle veiligheidsinstructies van hoofdstuk 1.1 op en breng de loopband naar de plaats waar hij gebruikt gaat worden. Zie hoofdstuk 7, *Specificaties*, voor het benodigde vloeroppervlak (afmetingen van het geassembleerde product). Laat 21 centimeter ruimte tussen de loopband en andere toestellen aan weerskanten. Laat twee meter ruimte tussen de achterkant van de loopband en ieder ander voorwerp of oppervlak.



Controleer de stabiliteit van het toestel wanneer het op de bestemde plaats staat. Als het toestel ook maar enigszins wiebelt, of als het niet stabiel staat, moet u bepalen welke poot de vloer niet raakt. Om het toestel bij te stellen draait u CONTRAMOER (A) los en draait u de POOT (B) totdat het toestel niet meer wiebelt en beide poten stevig op de vloer staan. Draai de CONTRAMOER weer vast.

OPMERKING: Voor de goede werking van het toestel is het zeer belangrijk dat de poot op de juiste hoogte wordt ingesteld. Een onstabiel toestel kan scheeflopen van de loopband veroorzaken. Een waterpas wordt aanbevolen om het toestel goed horizontaal te zetten.

AAN/UIT-SCHAKELAAR

De AAN/UIT-schakelaar bevindt zich op het voorpaneel onderaan op de loopband. Hij heeft twee standen: "1" (één) voor AAN en "0" (nul) voor UIT.

DE KLOK INSTELLEN

Het toestel heeft een klok, die gebruikt wordt voor systeemonderhoud en het bijhouden van gebeurtenissen. Wanneer het toestel is ingeschakeld, verschijnt een prompt op het scherm om de klok in te stellen. Deze prompt verschijnt de eerste drie keren dat het toestel wordt aangezet.

Houd de toets AFKOELING ingedrukt om de instelling van de klok te veranderen. Raak dan het pictogram van Life Fitness rechtsboven op het scherm tweemaal achter elkaar aan. Kies van hieruit Configuratie en dan Klok. Stel de tijd in met de pijltoetsen omhoog en omlaag en kies vervolgens de knop AM of PM. Zoek de juiste maand en het juiste jaar op met de knoppen Vorige maand en Volgende maand om de datum op de kalender in te stellen. Raak de juiste dag op de kalender aan. Kies OK om te accepteren. Nu is de klok ingesteld en wordt de normale startprocedure voortgezet.

DE LOOPBAND UITLIJNEN

Wanneer de loopband geïnstalleerd is en horizontaal staat, moet u controleren of de band goed spoort. Steek eerst de stekker in een geschikt stopcontact. Zie Elektrische vereisten aan het begin van dit hoofdstuk voor details. Zet de loopband vervolgens AAN.

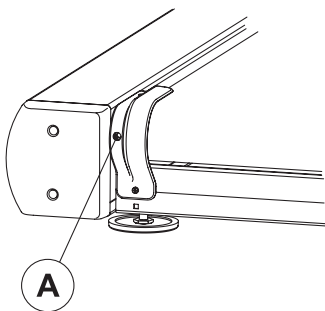
Laat iemand op de platforms aan weerskanten van het frame van de loopband staan. Ga nog niet op de band staan. Druk op SNELSTART en verhoog de snelheid tot 6,4 kilometer per uur (km/u) met de pijl SNELHEID OMHOOG.

Als de band naar rechts afwijkt terwijl hij loopt, laat u iemand anders de rechter spanbout een kwartslag naar rechts draaien en vervolgens de linker spanbout (A) een kwartslag naar links. Zie de onderstaande illustratie. Nu loopt de band weer over het midden van de rol.

Als de band naar links afwijkt, draait u de linker spanbout een kwartslag naar rechts en vervolgens de rechter spanbout een kwartslag naar links zodat de band weer over het midden van de rol loopt.

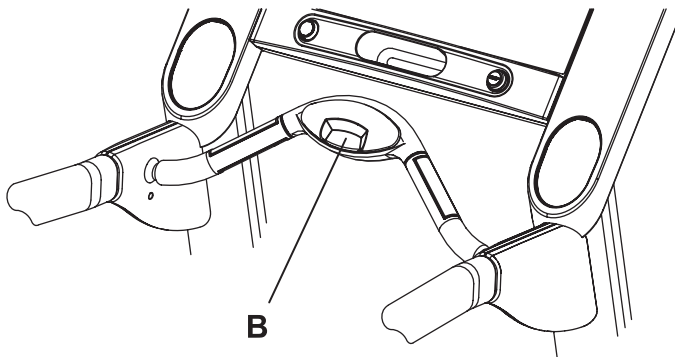
Herhaal deze bijstellingen tot de loopband over het midden loopt. Laat de band enkele minuten lang draaien om er zeker van te zijn dat hij goed blijft lopen.

OPMERKING: Draai de stelschroeven niet meer dan een volle slag in elke richting. Neem contact op met de klantendienst als de band na een volle slag nog niet goed spoort. De telefoonnummers staan in hoofdstuk 6.7, Productservice.



SMART STOP™ BANDSTOPSYSTEEM

Het Smart Stop™ bandstopsysteem (B) voelt dat er iemand op de band staat. Als de gebruiker van de band stapt terwijl deze beweegt, onderbreekt het systeem even later automatisch de training. (Tijdens de **FIT TEST** wordt de training afgebroken.) Druk op INVOEREN om verder te gaan met de training.



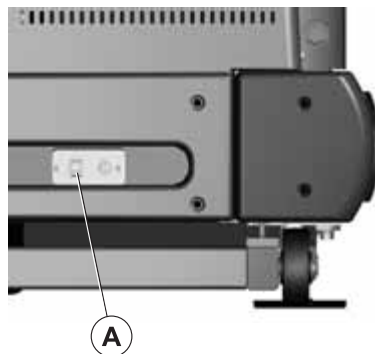
FITNESSNETWORK

Een type RJ45 netwerkpoort (A) bevindt zich rechtsonder aan de voorkant van de loopband. Via deze netwerkpoort kan de loopband worden aangesloten op een fitness-netwerk zoals FitLinxx®.

Met de netwerkaansluiting kunt u via het bedieningspaneel trainingsstatistieken van de gebruiker naar de database van een fitnessnetwerk uploaden en op afstand opgeslagen informatie, zoals een vooraf ingesteld trainingsprogramma, downloaden.

Zie hoofdstuk 4.2, *Trainingen uitvoeren*, voor informatie over het inloggen op een netwerk.

Wanneer de poort anders dan voor het beoogde doel wordt gebruikt, kan de productgarantie vervallen.



AANSLUITING VOOR KABEL-TV

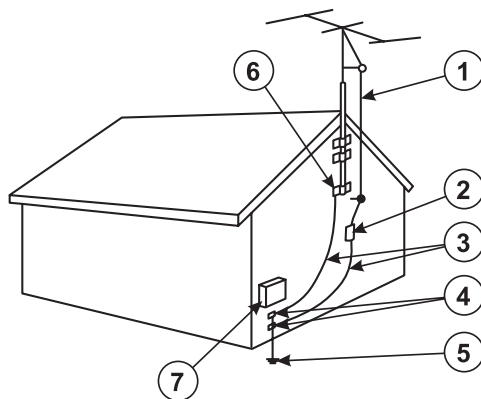
Opmerking voor de catv-installateur:

Deze herinnering dient om de installateur van het catv-systeem opmerkzaam te maken op artikel 820-40 van de NEC dat richtlijnen voor de juiste aarding geeft en met name op het voorschrift dat de aardeverbinding van de kabel zo dicht mogelijk bij het punt waarop de kabel binnenkomt op het aardingssysteem van het gebouw dient te worden aangesloten.

Aarding van antennes volgens de NEC

Aarding van antennes volgens de Amerikaanse elektrische voorschriften (NEC, National Electrical Code), ANSI/NFPA 70.

1. Toevoerdraad antenne
2. Ontlaadtoestel antenne (NEC deel 810-20)
3. Aardingsgeleiders (NEC deel 810-21)
4. Aardingsklem
5. Systeem van aardelektroden voor netvoeding (NEC artikel 250, deel h)
6. Aardingsklem
7. Netvoedingsapparatuur



OPMERKING: Het tv-aspect van het LCD-bedieningspaneel kan alleen een analoog signaal ontvangen. Een digitaal kabelsignaal moet extern in een analoog signaal worden omgezet.

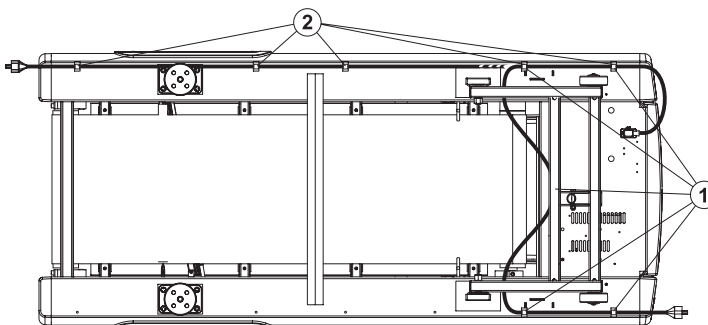
BAAN VAN NETSNOER

Het netsnoer kan recht van de loopband worden geleid, ingekort en linksvoor (voor de gebruiker) uit de loopband komen of, met gebruikmaking van de snoerklemmen, onder het frame lopen en rechtsachter (voor de gebruiker) uit de loopband komen.

De volgende banen voor het netsnoer worden aanbevolen:

Trek de stekker uit het stopcontact en plaats de clips in de daarvoor bestemde openingen. Zie de onderstaande illustratie. Plaats de clips volgens patroon 1 of 2 en zet het snoer vast met de clips, waarbij het teveel aan snoer tussen de clips blijft.

OPMERKING: Het is mogelijk dat u de loopband moet kantelen om het netsnoer goed te kunnen plaatsen.



Als u het netsnoer op een stopcontact vóór de loopband wilt aansluiten, gebruikt u patroon 1.

OPMERKING: Om rekening met de helling van de loopband te houden, is bij stopcontacten vóór de loopband minstens 60 cm netsnoer nodig tussen het stopcontact en de laatste snoerklem.

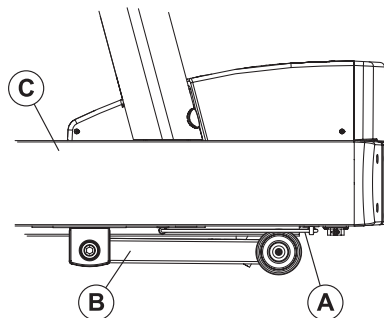
Als u het netsnoer op een stopcontact achter de loopband wilt aansluiten, gebruikt u patroon 2.



WAARSCHUWING: Zorg dat er 1,8 m ruimte achter de loopband is. Neem zo nodig contact op met de klantendienst van Life Fitness voor een optioneel langer netsnoer.



GEVAAR: Zorg dat het netsnoer (A) de loopband niet aanraakt en niet beklemd raakt tussen het frame (C), de hefarm (B) of het wiel; anders kan ernstig letsel ontstaan.



OPMERKING: Wanneer u patroon 1 gebruikt, is het van het grootste belang om het netsnoer TUSSEN het bewegende frame en het hoofdframe te leiden.

2 HET BEDIENINGSPANEEL

2.1 BEDIENINGSPANEEL - OVERZICHT

Met het computergestuurde bedieningspaneel van de loopband kan de gebruiker de training op zijn/haar persoonlijke conditie en doelen afstemmen en het verloop van de training volgen. Met dit gebruiksvriendelijke bedieningspaneel kan de gebruiker de verbetering van zijn/haar conditie van training tot training volgen.

Het touchscreen: Via het touchscreen (het LCD-scherm) kan de gebruiker een training kiezen, opstellen en volgen.

Het bedieningspaneel: Het bedieningspaneel bestaat uit de toetsen op de touchscreenbehuizing. Met deze toetsen kunnen aan de gang zijnde trainingen snel worden veranderd, is de tv gemakkelijk in te stellen en kan het scherm schoongemaakt worden zonder het touchscreen te activeren.



2.2 BEDIENINGSPANEEL - BESCHRIJVING

In dit hoofdstuk worden de functies van de knoppen op het touchscreen en de toetsen op het bedieningspaneel van de Life Fitness loopbanden opgenoemd en beschreven. Zie hoofdstuk 4, *De trainingen*, voor gedetailleerde informatie over het gebruik van het bedieningspaneel om trainingen in te stellen.

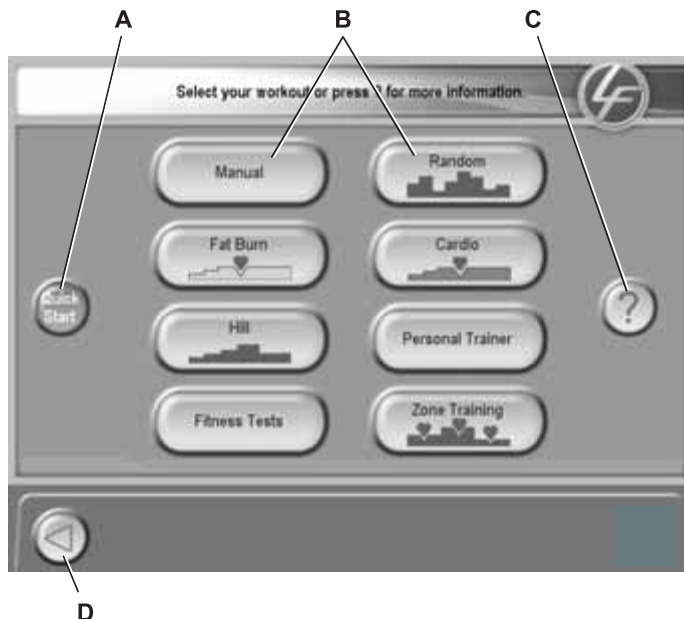
TOUCHSCREEN

Met het touchscreen kan de gebruiker van het ene naar het andere scherm gaan door eenvoudig knoppen aan te raken om andere schermen te openen. Via het touchscreen heeft de gebruiker toegang tot de volgende functies:

- 1) **TRAININGSKEUZE** — een training kiezen.
- 2) **TRAININGSINSTELLING** — waarden en doelen voor een training invoeren.
- 3) **TRAININGSVERLOOP** — het verloop volgen, trainingsdoelen wijzigen en tv kijken.

1) Trainingskeuze

Raak het welkomtscherm op een willekeurige plaats aan om het scherm Trainingskeuze te starten en erheen te gaan. Via het scherm Trainingskeuze kunt u een training kiezen, naar **SNELSTART** gaan of naar de Help-schermen gaan.



- A.** **SNELSTART:** Raak deze toets aan om onmiddellijk met een training te beginnen, zonder die op te stellen of een doel in te stellen. Wanneer de training is begonnen, kan de gebruiker de training aanpassen. Kies **SNELHEID** of **HELLING** zodra de training aan de gang is om het intensiteitsniveau te bepalen, en **TOETS GEWICHT IN** zodat Verbrande calorieën/Calorieën/Uur, **METS** en **Watt** berekend en weergegeven kunnen worden. Kies **AFKOELING** aan de linkerkant van het bedieningspaneel om een afkoelingsfase te beginnen wanneer u klaar bent.

- B. TRAININGSKEUZEN:** Hiermee kan de gebruiker uit acht verschillende programma's kiezen. **MANUEEL, VERRASSING, VETVERBRANDING, CARDIO EN HEUVEL** leiden direct naar de schermen Trainingsinstelling. **FITNESS TESTEN, ZONETRAINING EN PERSONAL TRAINER** bieden aanvullende trainingskeuzen.

Kies **FITNESS TESTEN** voor **LIFE FITNESS FIT TEST**. Ook beschikbaar indien geactiveerd: **FYSIEKE EFFICIËNTIETESTS, GERKIN, NAVY PRT, AIR FORCE PRT, ARMY PFT** en **MARINES PFT**. Zie hoofdstuk 5.1, Managersconfiguratie, Fit Test Plus voor instructies over het activeren van deze aanvullende conditietests.

Kies **ZONETRAINING** voor **HS HEUVEL, HS INTERVAL** en **EXTREME HS**.

Kies **PERSONAL TRAINER** voor **SPORT TRAINING (5K), SPORT TRAINING (10K)** en **SNELHEIDSINTERVAL**.

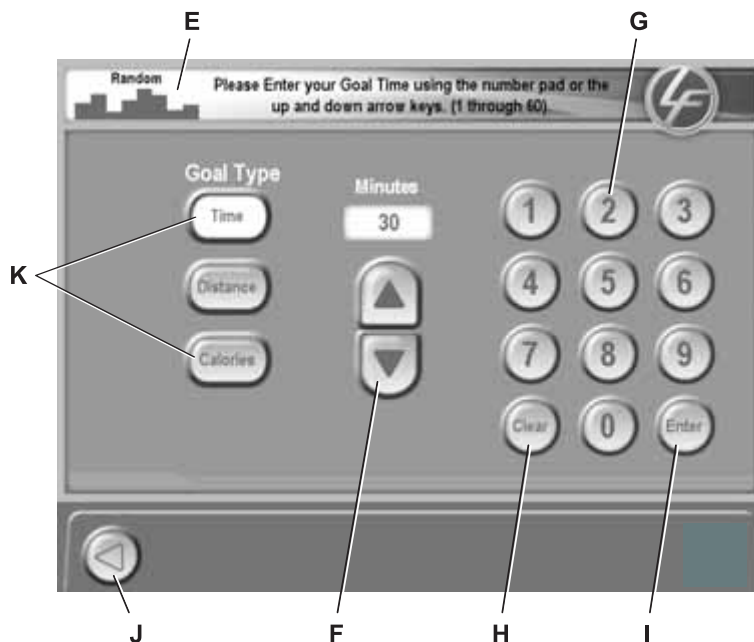
Zie hoofdstuk 4.1 *Trainingen - Overzicht* voor een beschrijving van alle trainingen.

Knoppen met een hartje geven toegang tot trainingen waarbij de hartslag moet worden gemeten. Zie Scherm *Trainingsprofiel* onder *Trainingsverloop* voor verdere informatie.

- C. HELP (?)**: Raak de HELP-knop aan om toegang te krijgen tot de Help-knoppen voor alle trainingen. Met deze knoppen krijgt u een gedetailleerde uitleg van alle trainingen.
- D. TERUG (◀)**: Raak TERUG aan om één scherm terug te gaan.

2) TRAININGSINSTELLING

U komt automatisch in de schermen TRAININGSINSTELLING als u een trainingsprogramma kiest. Hier kan de gebruiker waarden invoeren of een doel voor de gekozen training kiezen. Het hangt af van de training, maar de mogelijkheden zijn het soort doel (duur, afstand en calorieën), niveau, leeftijd, gewicht, afstand, snelheid, helling en streefhartslag* (voor hartslagprogramma's).



- E.** **BERICHTENGEBIED:** Laat de gebruiker zien welke training op dat moment wordt samengesteld. Hier wordt de gebruiker ook om de nodige informatie gevraagd of wordt uitleg gegeven.
- F.** **PIJLTOETSEN:** Met de pijl OMHOOG en pijl OMLAAG kunt u de trainingswaarden/-doelen, zoals duur van de training, gewicht, leeftijd, helling, snelheid, afstand, streefhartslag en intensiteitsniveau, aanpassen. Druk op INVOEREN om de keuze te registreren.
- G.** **NUMERIEK TOETSENBORD:** Een andere manier waarop de gebruiker trainingsparameters kan invoeren. Toets het gewenste getal op het toetsenbord in en druk op INVOEREN.
- H.** **WISSEN:** Wist alle waarden en gaat terug naar de standaardinstelling.
- I.** **INVOEREN:** Druk op deze knop nadat u een waarde hebt ingevoerd om de waarde te registreren en naar het volgende scherm te gaan.
- J.** **TERUG:** Gaat naar het vorige scherm terug.
- K.** **SOORT DOEL:** Kies een gewenst soort trainingsdoel. Kies uit Duur, Afstand, Calorieën en Duur Binnen Zone.

* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. Bijvoorbeeld: de SHS van een 40-jarige voor de **VETVERBRANDING** training is 117. De streefhartslag van deze training is 65 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,65 = 117$.

SOORTEN SCHERMEN TRAININGSINSTELLING

SCHERMEN DOELINSTELLING

- **Soort doel:** De standaardinstelling van Soort doel is DUUR (lengte van de training). De gebruikers kunnen een vooraf bepaalde tijdsduur voor de training instellen.

De gebruikers kunnen ook een meer geavanceerd soort doel kiezen zoals AFSTAND, CALORIEËN of DUUR BINNEN ZONE (alleen beschikbaar voor hartslagprogramma's).

Voor Afstand, Calorieën en Duur Binnen Zone hangt de lengte van de training ervan af hoe lang het duurt om het doel te bereiken. De training gaat door totdat het doel is bereikt. Om de training voortijdig te beëindigen, kiest u AFKOELING op de onderkant van het bedieningspaneel om onmiddellijk op de afkoelingsfase over te gaan, of VERANDER TRAINING om naar een ander programma te gaan. Zie hoofdstuk 4,2, *Trainingen uitvoeren, Soort doel kiezen*, voor verdere informatie.

Voor informatie over het instellen van deze soorten trainingsdoelen en om er het meeste voordeel uit te halen, kunt u een personal trainer raadplegen. Voor verdere informatie over Zonetraining kunt u hoofdstuk 3.1 van *Hartslagzonetraining*, getiteld *Waarom hartslagzonetraining?* raadplegen.

- **Niveau:** Kies het geprogrammeerde intensiteitsniveau van de training. Het niveau kan variëren tussen 1 en 20.
- **Helling:** Kies de helling van de loopband.
- **Snelheid:** Hiermee stelt u de snelheid van de loopband in.
- **Streefhartslag*:** (alleen hartslagtrainingen) Geeft een aanbevolen hartslag naargelang van de leeftijd. Voor **Vetverbranding** wordt de streefhartslag berekend als 65% van de theoretische maximale[†] hartslag. Voor **Cardio** wordt de streefhartslag berekend als 80%. Zie hoofdstuk 3, *Hartslagzonetraining*, voor meer informatie over de streefhartslag.

SCHERMEN WAARDE INSTELLEN

- **Gewicht:** Wanneer het juiste gewicht wordt ingevoerd kunnen de calorieën nauwkeuriger worden berekend en kunnen Verbrande calorieën, Calorieën/Uur, Watt and METS op het scherm Trainingsverloop verschijnen.
- **Leeftijd:** Hiermee kunnen hartprogramma's de streefhartslag nauwkeurig bepalen.
- **Geslacht:** Voor een juiste Fitness Test.

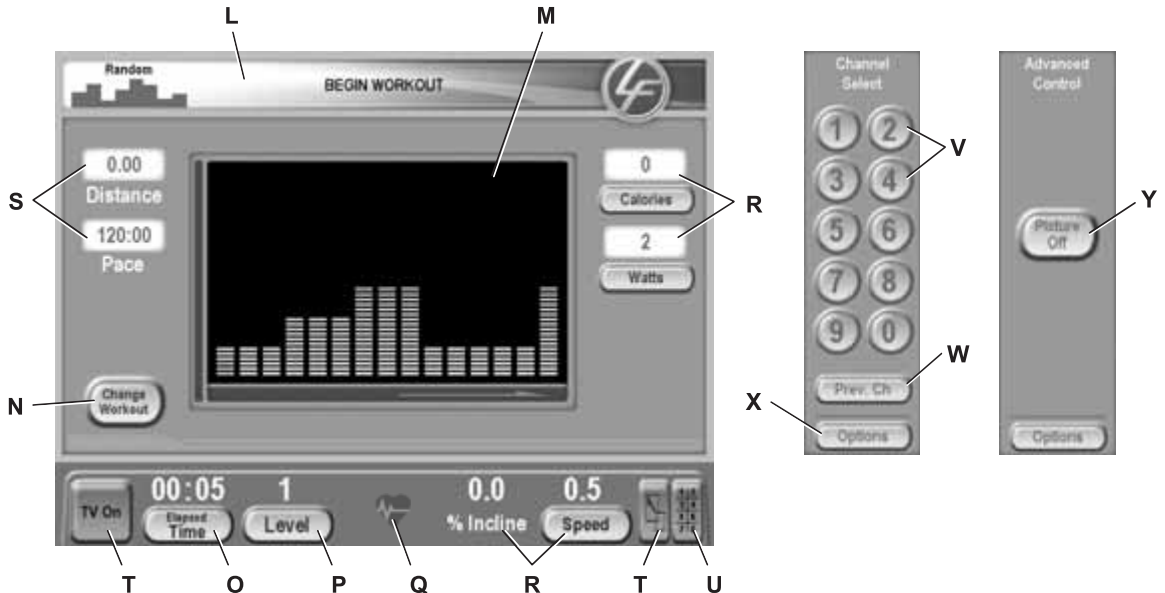
[†] Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. Bijvoorbeeld: de SHS van een 40-jarige voor de **VETVERBRANDING** training is 117. De streefhartslag van deze training is 65 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,65 = 117$.

3) Trainingsverloop

Het scherm Trainingsverloop gaat automatisch open nadat de samenstelling is voltooid, en geeft de gebruiker het sein dat de training kan beginnen. Met dit scherm kan de gebruiker het verloop van de training volgen. Het geeft een visuele weergave van het verloop van de training en volgt afstand, tempo, verlopen tijd, hartslag, helling, snelheid, WATT/METS en verbruikte calorieën/calorieën per uur.

Op het scherm Trainingsverloop kunnen doelen zoals Duur, Helling, Snelheid en Streefhartslag* (voor hartslagprogramma's) op ieder tijdstip tijdens de training worden veranderd. Op dit scherm kunt u ook tv kijken. Niet elk soort doel is beschikbaar voor elke training. Alleen geldige soorten doelen worden op het scherm Trainingsverloop weergegeven en zijn toegankelijk gedurende een training.



- L. **BERICHTENGEBIED:** Toont de gebruiker het soort training, verzoekt de gebruiker om benodigde informatie en verklaart concepten.
 - M. **SCHERM TRAININGSPROFIEL:** Dit scherm geeft de intensiteitsniveaus van een aan de gang zijnde training weer als proportionele kolommen. De hoogte van de meest linkse kolom is evenredig met het actuele intensiteitsniveau.
- Tijdens een training voor **VETVERBRANDING, CARDIO, HARTSLAG HEUVEL, HARTSLAG INTERVAL** of **EXTREEM HARTSLAG**, waarbij een Polar hartslagborstband of de Lifepulse™ sensors gedragen moeten worden, staat op het scherm TRAININGSPROFIEL een knipperend hartje om het hartslagsignaal van de gebruiker te vragen. Als het bedieningspaneel geen signaal waarneemt, verschijnt in het BERICHTENGEBIED de prompt "HARTSLAG NODIG - PLAATS HANDEN OP LIFEPUULSE SENSORS OF GEBRUIK TELEMETRIEBAND" en klinken er drie tonen. Als het bedieningspaneel het signaal niet binnen drie minuten krijgt, wordt de training automatisch omgezet in een **MANUEEL** programma.
- N. **VERANDER TRAINING:** Kies deze knop om naar het trainingskeuzescherf terug te gaan en een nieuwe training te kiezen, of om een soort doel of waarde te veranderen, terwijl de training blijft voortgaan. Om van training te veranderen, kiest u het nieuwe programma, waarna u eventuele overige waarden invoert en op INVOEREN drukt.

* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. Bijvoorbeeld: de SHS van een 40-jarige voor de **VETVERBRANDING** training is 117. De streefhartslag van deze training is 65 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,65 = 117$.

Om een soort doel (Calorieën, Afstand of, als u in een hartslagprogramma bent, Duur Binnen Zone) aan te passen of een ander doel te kiezen terwijl de training blijft voortgaan, kiest u Verander Training en vervolgens PAS DOEL AAN, waarmee u op het scherm met het soort doel komt waarop als standaardwaarden het actuele soort doel en de actuele waarde staan. Om de doelwaarde te veranderen, gebruikt u de pijltoetsen of het numerieke toetsenbord, waarna u INVOEREN aanraakt. Om het soort doel te veranderen, kiest u een ander doel, waarna u een waarde invoert en INVOEREN aanraakt.

Om naar de actuele training terug te gaan zonder veranderingen aan te brengen, raakt u TERUG aan. Raak RESET op het trainingskeuzescherf aan om alle opgeslagen informatie over de actuele training te wissen voordat u op een nieuw programma overgaat.

- O. VERLOPEN TIJD: Met deze knop kunt u de duur van de training veranderen of een andere tijdweergave kiezen. Om de trainingsduur te veranderen, raakt u VERLOPEN TIJD aan, waarna u de duur met de pijltoetsen of het toetsenblok bijstelt en INVOEREN aanraakt. Om de tijdweergave te veranderen raakt u VERLOPEN TIJD aan, waarna u een andere tijdweergave (RESTERENDE TIJD of VERBORGEN TIJD) kiest en op INVOEREN drukt.

Om de duur van een training te veranderen zonder het scherm Trainingsverloop te verlaten, gebruikt u de pijltoetsen op het bedieningspaneel vlak onder VERLOPEN TIJD.

OPMERKING: Wanneer u de duur van een training verandert door op de knop VERLOPEN TIJD te drukken, heeft dit geen effect op de verlopen tijd, daar dit een voortdurende meting is van de tijd die al aan een training is besteed.

- P. NIVEAU: (Heuvel, Verrassing, Sporttraining 5K en 10K) Niveau verwijst naar een hellingsbereik, uitgedrukt in percentage. De loopband heeft 20 niveaus, waarbij niveau 1 de kleinste gemiddelde hellingshoek heeft en niveau 20 de grootste. Zie hoofdstuk 4.4 *Effectief trainen op de Life Fitness loopband, Het niveau selecteren* voor verdere informatie.

STREEFHARTSLAG: (vervangt het niveau, alleen voor hartslagtrainingen) Geeft de streefhartslag* weer die de gebruiker in de schermen Trainingsinstelling heeft opgegeven. Kan op ieder moment gedurende de training worden veranderd met behulp van de pijltoetsen vlak eronder, of door de knop STREEFHARTSLAG op het touchscreen aan te raken en naar het scherm Trainingsinstelling voor de streefhartslag te gaan.

- Q. WERKELIJKE HARTSLAG: Geeft de hartslag weer als de gebruiker de Lifepulse sensors vastpakt of een met Polar compatibele hartslagborstband draagt. **OPMERKING:** De hartslag kan op alle schermen gecontroleerd worden, voordat een training begint of gedurende een training.
- R. % HELLING en SNELHEID: Druk op deze toetsen om de helling van het platform of de snelheid van de loopband te verhogen of te verlagen. (Gebruik de pijltoetsen op het bedieningspaneel vlak onder % HELLING EN SNELHEID om veranderingen aan te brengen zonder het scherm Trainingsverloop te verlaten.)
- S. TRAININGSSTATISTIEKEN: Werkt het trainingsverloop voortdurend bij en toont Afstand, Tempo in minuten per mijl/kilometer, Verbruikte calorieën/Calorieën per uur, Streefhartslag (voor hartslagprogramma's), Hartslag (bij iedere training als de gebruiker de Lifepulse sensors vasthoudt of de telemetrieband draagt), Duur Binnen Zone (als dit gekozen is als een trainingsdoel) en METS/Watt (wisselt tussen beide als het gewicht is ingevoerd, anders wordt alleen Watt weergegeven).

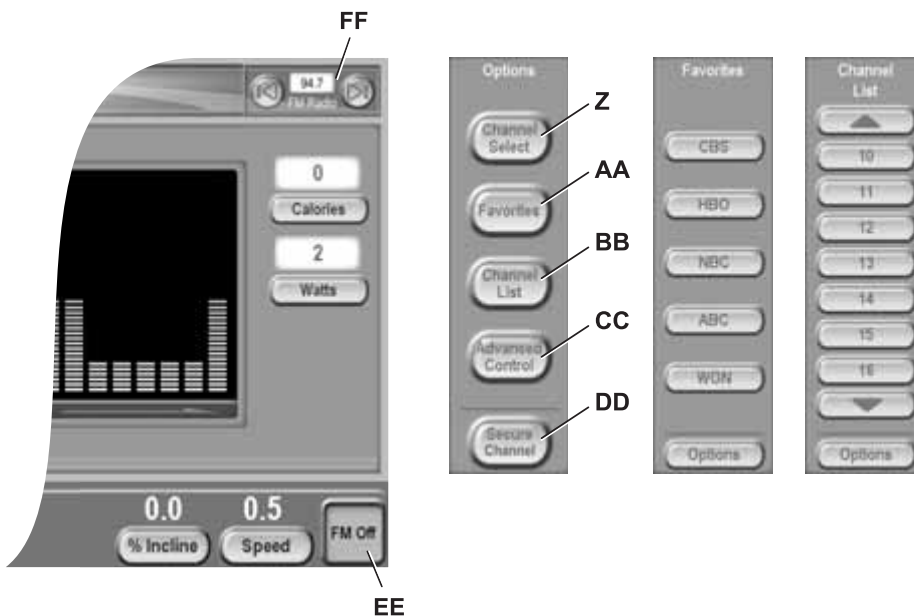
Cal/u en METS/Watt hebben knoppen onder de displays die extra functies bieden. Met deze knoppen kunt u een constante weergave krijgen of tussen weergaven heen en weer gaan. Om een constante weergave te krijgen (het heen-en-weer gaan uitzetten zodat bijvoorbeeld alleen verbrande calorieën worden weergegeven) drukt u eenmaal op de knop terwijl de gewenste instelling wordt weergegeven. Om heen en weer te gaan (om bijvoorbeeld als METS wordt weergegeven de weergave onmiddellijk in WATT te veranderen) drukt u tweemaal achter elkaar op de knop.

* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. Bijvoorbeeld: de SHS van een 40-jarige voor de VETVERBRANDING training is 117. De streefhartslag van deze training is 65 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,65 = 117$.

- T.** TV KEUZE: TV AAN/UIT geeft toegang tot de tv, en schakelt de toetsen voor Kanaal en Volume op het bedieningspaneel in. TV ZOOM (helemaal rechtsonder) wisselt tussen groot- en kleinbeeld-tv.
- U.** KANAALKEUZE: Gaat naar het toetsenbord voor kanaalkeuze op het touchscreen.
- V.** NUMERIEK TOETSENBORD: Gebruik dit om een nieuwe kanaalkeuze in te voeren.
- W.** VORIG KANAAL: Raak deze knop aan om naar het kanaal om te schakelen waarnaar onmiddellijk daarvoor werd gekeken.
- X.** OPTIES: Hiermee krijgt u toegang tot menu-opties voor de kanaalinterface. Geavanceerde besturing is standaard toegankelijk. De kanaalkeuzemenu's Favorieten en Kanaallijst zijn ook toegankelijk, als ze geactiveerd zijn.
GEAVANCEERDE BESTURING: Hiermee krijgt u toegang het geavanceerde beeld/audio-besturingsmenu. Zie hoofdstuk 5, *Menu Systeemopties, Tv / FM-radio instellen*, voor meer informatie.
- Y.** BEELD UIT: Hiermee kunt u de tv-video uitschakelen. Nu is alleen de tv-audio te horen. Stel de tv-video terug met de knop BEELD AAN rechtsboven op het scherm. BEELD AAN is niet beschikbaar voor kanalen die vooringesteld zijn voor ALLEEN AUDIO.

OPTIONELE KANAALKEUZEMENU'S

Als de opties Favorieten en/of Kanaallijst geactiveerd zijn, is er een menu Opties geactiveerd om de gewenste kanaalkeuze-interface te kiezen.



- Z.** KANAALKEUZE: Geeft toegang tot het toetsenbord Kanaalkeuze.
- AA.** FAVORIET: Gebruik deze optie, indien geactiveerd, om naar een favoriet kanaal te gaan. Zie hoofdstuk 5, *Menu Systeemopties, Tv / FM-radio instellen*, voor meer informatie.
- BB.** KANAALLIJST: Gebruik deze optie, indien geactiveerd, om naar de kanaallijst te gaan. Zie hoofdstuk 5, *Menu Systeemopties, Tv / FM-radio instellen*, voor meer informatie.

* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. Bijvoorbeeld: de SHS van een 40-jarige voor de VETVERBRANDING training is 117. De streefhartslag van deze training is 65 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,65 = 117$.

- CC. GEAVANCEERDE BESTURING:** Hiermee krijgt u toegang het geavanceerde beeld/audio-besturingsmenu. Zie hoofdstuk 5, *Menu Systeemopties, Tv / FM-radio instellen*, voor meer informatie.
- DD. BEVEILIGD KANAAL:** Indien deze functie geactiveerd is, krijgt u hiermee toegang tot een specifiek kanaal voor niet-uitgezonden programma's. Het is mogelijk dat een wachtwoord nodig is om dit kanaal te bekijken. Zie hoofdstuk 5, *Menu Systeemopties, Tv / FM-radio instellen*, voor meer informatie.
- EE. FM SELECTIE: FM AAN/UIT:** Indien deze functie geactiveerd is, krijgt u hiermee toegang tot FM-radio. Zie hoofdstuk 5, *Menu Systeemopties, Tv / FM-radio instellen*, voor meer informatie.
- FF. FM KNOPPEN:** Indien deze functie geactiveerd is, krijgt u hiermee toegang tot vooringestelde FM-radiostations. Met de knoppen VOORWAARTS en ACHTERWAARTS ZOEKEN kunt u het volgende beschikbare station kiezen. Zie hoofdstuk 5, *Menu Systeemopties, Tv / FM-radio instellen*, voor meer informatie.

Verdere informatie op het scherm Trainingsverloop voor verschillende trainingen:

TOETS GEWICHT IN: Verschijnt in de Snelstarttraining. Kies TOETS GEWICHT IN zodat METS, Watt en Verbrande calorieën/Calorieën/Uur berekend en als trainingsstatistieken weergegeven kunnen worden.

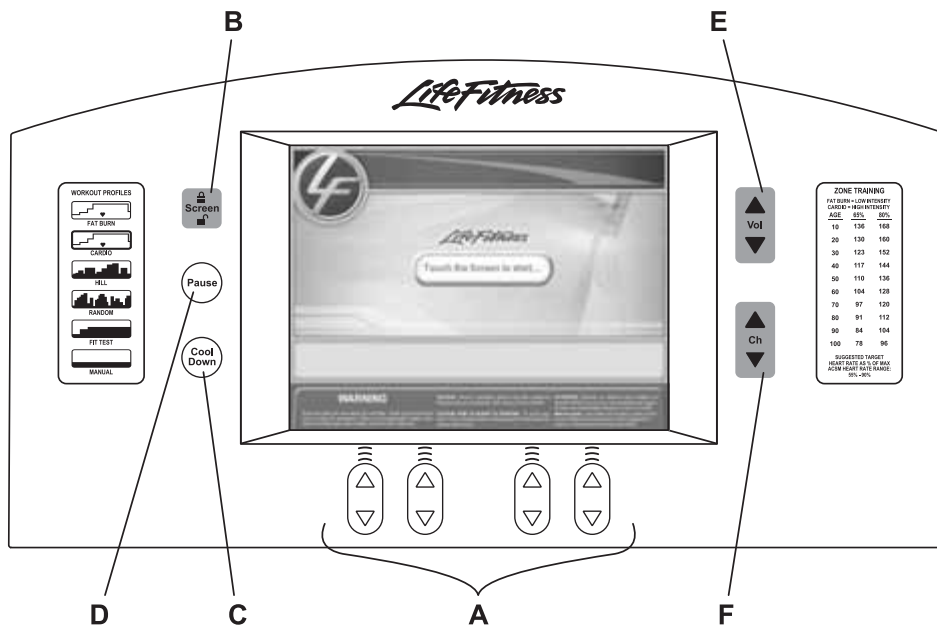
DUUR BINNEN ZONE: Geeft de totale duur aan waarin de hartslag binnen de gekozen streefzone blijft bij een Hartslagzonetraining. Zie hoofdstuk 3, *Hartslagzonetraining*, voor meer informatie.

SNELHEIDSINTERVAL: (alleen snelheidsinterval-training) Met dit programma kan de gebruiker wisselen tussen jog- en rensnelheid. Zie hoofdstuk 4.3 *Trainingen - Beschrijving, Personal Trainer, Snelheidsinterval*.

* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. Bijvoorbeeld: de SHS van een 40-jarige voor de **VETVERBRANDING** training is 117. De streefhartslag van deze training is 65 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,65 = 117$.

BEDIENINGSPANEEL

Met het bedieningspaneel kan de gebruiker trainings- en tv-parameters regelen zonder het scherm Trainingsverloop te verlaten. Hiermee kan de onderhoudsstaf ook snel en eenvoudig het touchscreen schoonmaken zonder het scherm te activeren.



- A. PIJLTOETSEN:** In de trainingsfase worden de pijltoetsen OMHOOG en OMLAAG in combinatie met het touchscreen gebruikt. Met deze toetsen kan de gebruiker tijdens de training een trainingsdoel veranderen. Elk stel pijltoetsen regelt het doel recht erboven op het touchscreen.

Wijzigbare informatie (bv. een trainingsdoel) wordt weergegeven als een knop (Duur, Niveau, Helling, Streefhartslag* en Snelheid) of is bereikbaar via VERANDER TRAINING, PAS DOEL AAN (Calorieën, Afstand, en voor hartslagprogramma's, Duur Binnen Zone). Trainingsstatistieken kunnen niet worden veranderd.

Gebruik bijvoorbeeld de pijltoetsen onder VERLOPEN TIJD (een trainingsdoel) om de streefduur voor de sessie te veranderen. Daarentegen kan TEMPO (een trainingsstatistiek) niet worden veranderd. Zoals hierboven beschreven kunnen de trainingsdoelen ook worden veranderd door de desbetreffende knop op het touchscreen aan te raken en naar de overeenkomstige schermen Trainingsinstelling te gaan.

- B. SCHERM BLOKKEREN/DEBLOKKEREN:** (Kan niet tijdens een training worden gebruikt.) Legt het scherm stil voor routineonderhoud of reiniging van het scherm. Het scherm wordt na tien seconden automatisch gedeblokkeerd. Wanneer u nogmaals op SCHERM BLOKKEREN drukt, wordt het ook gedeblokkeerd.

* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. Bijvoorbeeld: de SHS van een 40-jarige voor de VETVERBRANDING training is 117. De streefhartslag van deze training is 65 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,65 = 117$.

- C. AFKOELING:** Trainingsprogramma's eindigen automatisch met de afkoelingsfase, die het intensiteitsniveau verlaagt. Tijdens deze fase van een training begint het lichaam met de afvoer van melkzuur en andere opgehoopte bijproducten, die zich tijdens de training in de spieren ophopen en mede oorzaak van spierpijn zijn.

Druk op de toets AFKOELING om op elk willekeurig moment gedurende de training naar de afkoelingsfase te gaan. Het afkoelingsniveau van elke training wordt automatisch aan de prestaties van de betreffende gebruiker aangepast. (De afkoelingsduur is vooraf ingesteld in verhouding tot de duur van de training.) De afkoelingsduur kan veranderd worden met behulp van de desbetreffende pijltoetsen op het bedieningspaneel. Aan het einde van de afkoeling verschijnt een venster met een overzicht van de training.

- D. PAUZE:** Druk op deze toets om de band te stoppen en de huidige training te onderbreken. De knop HERNEEM TRAINING verschijnt op het touchscreen. Ga verder met de training door op HERNEEM TRAINING te drukken of door nogmaals op PAUZE te drukken.

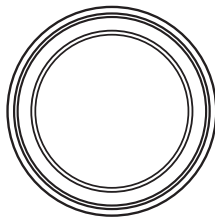
- E. VOL:** Volumeregeling voor de tv.

- F. KA:** Kanaalkeuze voor de tv.

OPMERKING: Een hoofdtelefoon is nodig voor het geluid van de tv. Het contact bevindt zich rechtsonder op de behuizing van het bedieningspaneel. Het contact kan door de gebruiker worden vervangen. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness voor verdere informatie. (Zie hoofdstuk 6.7, "Productservice", voor informatie over hoe u contact kunt opnemen.)

De Life Fitness loopband heeft een manueel noodstopsysteem. Gebruik een van de twee hieronder beschreven functies om de loopband onmiddellijk stop te zetten.

Een ronde STOP-magneet bevindt zich aan de linkerkant van het paneel onder het bedieningspaneel. Aan deze magneet is een snoer met een clip bevestigd. Bevestig de clip aan uw kleding voordat u de training begint. Trek aan het snoer zodat de magneet uit het bedieningspaneel komt, om de loopband te stoppen. Plaats de magneet terug om het systeem terug te stellen.

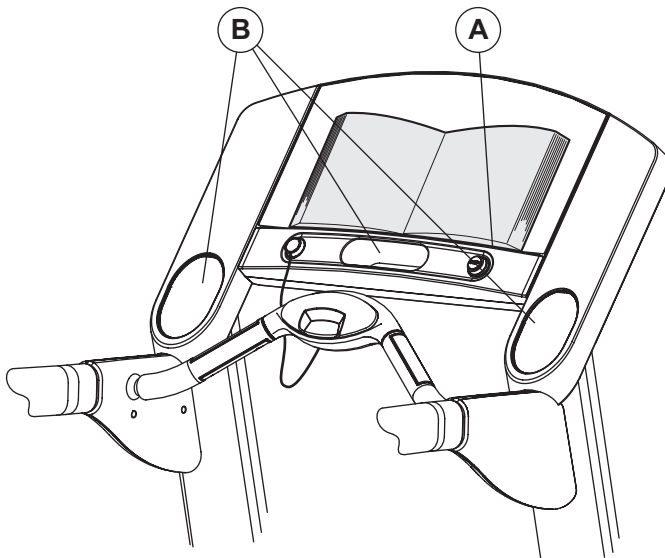


Een ronde STOP-knop bevindt zich aan de rechterkant van het paneel onder het bedieningspaneel. Druk op deze knop om de band te stoppen en de huidige training te beëindigen.



2.3 LEESREK EN ACCESSOIREHOUDERS

Het bedieningspaneel heeft een ingebouwd leesrek (A) waarop u tijdens de training een boek of tijdschrift kunt leggen. Het bedieningspaneel heeft ook drie ingebouwde accessoirehouders (B). Er zijn twee houders aan de zijkant voor grote voorwerpen zoals waterflessen en één houder in het midden voor kleinere voorwerpen zoals persoonlijke media-apparatuur.



OPMERKING: Aangezien het leesmateriaal vóór het touchscreen staat, moet u voorzichtig zijn wanneer u leesmateriaal op het rek plaatst, en ervoor zorgen dat u de knoppen niet per ongeluk aanraakt wanneer u de bladzijden omslaat.

[†] Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum (HS_{max}). Bijvoorbeeld: de aanbevolen SHS van een 40-jarige voor de VETVERBRANDING training is 117. De streefhartslag van de VETVERBRANDING training is 65 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,65 = 117$.

3 HARTSLAGZONETRAINING

3.1 WAAROM HARTSLAGZONETRAINING?

Onderzoek heeft uitgewezen dat het aanhouden van een specifieke hartslag bij de training de optimale wijze is om de intensiteit van de training te meten en de beste resultaten te bereiken. Hierop is de trainingsmethode Hartslagzonetraining van Life Fitness gebaseerd.

Zonetraining bepaalt iemands ideale hartslagbereik of hartslagzone voor het verbranden van vet of het verbeteren van de cardiovasculaire conditie. De zone is een percentage van het theoretische maximum[†] (HSmax), en de waarde hangt af van de training. De Life Fitness loopband heeft vijf exclusieve trainingen die de voordelen van Hartslagzonetraining ten volle benutten.

- VETVERBRANDING
- HARTSLAG HEUVEL
- EXTREME HARTSLAG
- CARDIO
- HARTSLAG INTERVAL

Elke training heeft andere voordelen, zoals wordt besproken in hoofdstuk 4, *De trainingen*.

OPMERKING: Het verdient aanbeveling een fitnesstrainer te raadplegen voor het bepalen van specifieke fitnessdoelen en het opstellen van een trainingsprogramma.

De Hartslagzonetraining programma's meten de hartslag. Draag de optionele telemetrieborstband, of pak de Lifepulse-sensors vast, zodat de ingebouwde computer van de loopband de hartslag tijdens de training kan meten. De computer stelt de hellingshoek automatisch bij om de streefhartslag*, gebaseerd op de werkelijke hartslag, te handhaven.

Om de streefhartslag tijdens de training te veranderen hoeft u alleen maar een nieuwe streefhartslag in te voeren, hetzij met behulp van de pijltoetsen op het bedieningspaneel vlak onder de streefhartslag, of door op de knop Streefhartslag op het touchscreen te drukken en het instellingsscherm aan te passen.

Het programma kan tijdens de training veranderd worden met de knop VERANDER TRAINING.

ZONE TRAINING		
VETVERBRANDING = LAGE INTENSITEIT		
CARDIO = HOGE INTENSITEIT		
LEEFTIJD	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96
AANBEVOLEN STREEFHARTSLAG		
ALS % VAN MAX. HARTSLAGBEREIK		
VOLGENS ACSM:		
55% - 90%		

[†] Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum (HSmax). De aanbevolen SHS van een 40-jarige voor de cardio training is 144, of 80 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,8 = 144$.

3.2 HARTSLAGMETING

HET LIFE PULSE™-SYSTEEM

Pak de roestvrijstalen sensors op de Ergo™ voorste handgreep vast om de hartslag tijdens de training te meten met het Lifepulse-systeem van de loopband. Op elk van de handgrepen bevinden zich twee sensors. U moet contact maken met alle vier de sensors om een hartslagmeting te krijgen. De hartslag verschijnt op het bedieningspaneel binnen 20 tot 30 seconden na het contact met de sensors.

Probeer de sensors niet vast te pakken bij snelheden boven het wandeltempo (gewoonlijk boven 7,2 km/u). Bij deze snelheden wordt het gebruik van een hartslagborstband aanbevolen.

DE OPTIONELE HARTSLAGBORSTBAND

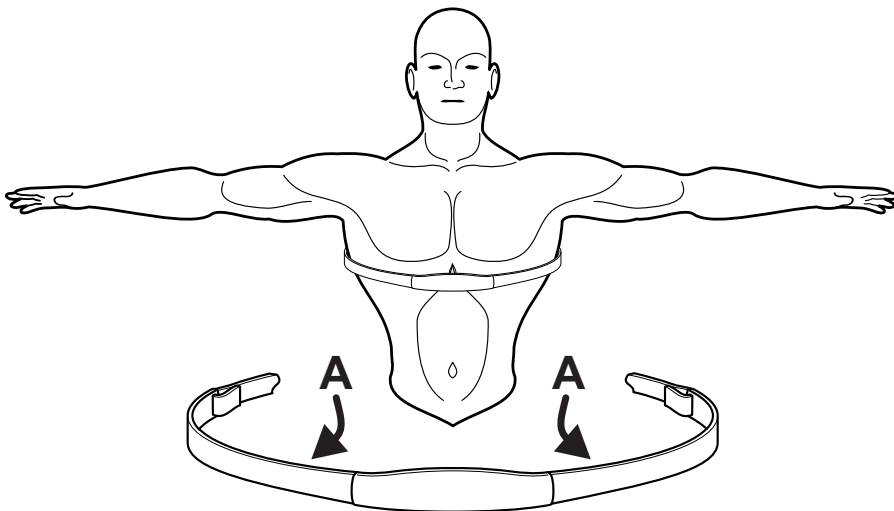
De Life Fitness loopband is uitgerust met Polar® telemetrie, een hartslagmeetsysteem waarbij op de huid gedrukte elektroden hartslagsignalen naar het bedieningspaneel van de loopband overbrengen. Deze elektroden zijn bevestigd aan een borstband die de gebruiker tijdens de training draagt. De borstband is optioneel. Om hem te bestellen kunt u de klantendienst van Life Fitness bellen, tel. 1-800-351-3737.

Zie het onderstaande diagram voor de juiste plaatsing van de band. De elektroden (A), de twee oneffen vlakken aan de onderkant van de band, moeten nat blijven om de elektrische impulsen van het hart nauwkeurig naar de ontvanger te kunnen zenden. Bevochtig de elektroden. Zet de band dan zo hoog mogelijk onder de borstspieren vast. De band moet stevig zitten, maar comfortabel genoeg om normaal te kunnen ademen.

De zenderband brengt de hartslagwaarde optimaal over wanneer de elektroden direct contact met de blote huid maken. Hij werkt echter ook goed door een dunne laag natte kleding.

Als u de borstbandelektroden opnieuw moet bevochtigen, trek dan het midden van de band van de borst af zodat de twee elektroden zichtbaar worden en bevochtig ze.

Tijdens het instellen van een hartslagzonetraining moet de gebruiker een startsnelheid invoeren. Als er geen hartslagborstband wordt waargenomen, is de toegestane maximumsnelheid 7,2 km/u. Als er wel een hartslagborstband wordt waargenomen, is de toegestane maximumsnelheid 19,2 km/u (24 km/u op de 97Te).



4 DE TRAININGEN

4.1 TRAININGEN - OVERZICHT

De volgende trainingen zijn vooraf geprogrammeerd voor de Life Fitness loopband.

SNELSTART is de snelste manier om de training te beginnen, daar de stappen die nodig zijn voor het kiezen van een specifiek trainingsprogramma worden overgeslagen. Wanneer u op SNELSTART drukt, begint een training op constant niveau. Het intensiteitsniveau verandert niet automatisch.

MANUEEL is een training met constante inspanning waarbij de gebruiker het weerstandsniveau of de snelheid op ieder moment kan veranderen.

VERRASSING is een intervaltraining met voortdurend veranderende intensiteitsniveaus zonder regelmaat in patroon of voortgang.

HEUVEL is een intervaltraining. Intervallen zijn periodes van intensieve aërobe training met daartussen regelmatige periodes van minder intensieve training.

VETVERBRANDING is een weinig intensieve training om de vetreserves van het lichaam te verbranden. De gebruiker draagt een hartslagborstband of houdt de Lifepulse-sensors voortdurend vast. Het programma stelt het intensiteitsniveau bij door de helling (hoogte) te veranderen, gebaseerd op de werkelijke hartslag, om deze op 65 procent van het theoretische maximum[†] te handhaven.

CARDIO is een intensievere training voor fittere gebruikers, met nadruk op cardiovasculaire voordelen en maximale vetverbranding. De gebruiker draagt een hartslagborstband of houdt de Lifepulse-sensors voortdurend vast. Het programma stelt het intensiteitsniveau bij, gebaseerd op de werkelijke hartslag, om deze op 80 procent van het theoretische maximum te handhaven.

ZONETRAINING zijn trainingen die gericht zijn op specifieke bereiken of zones, om een hartslag te handhaven waarbij optimale trainingsresultaten worden behaald. Zonetrainingen zijn:

HARTSLAG HEUVEL brengt de gebruiker langs drie verschillende heuvels gebaseerd op de streefhartslag*. De gebruiker draagt een hartslagborstband of houdt de Lifepulse-sensors voortdurend vast.

HARTSLAG INTERVAL wisselt af tussen een heuvel en een dal gebaseerd op de streefhartslag*. De gebruiker draagt een hartslagborstband of houdt de Lifepulse-sensors voortdurend vast.

EXTREME HARTSLAG is een intense training voor ervaren gebruikers. Het doel ervan is om de hartslag zo snel mogelijk omhoog en omlaag te brengen. De gebruiker draagt een hartslagborstband of houdt de Lifepulse-sensors voortdurend vast.

De trainingen **FITNESS TESTEN** meten de cardiovasculaire conditie en kunnen gebruikt worden om elke vier tot zes weken de vooruitgang van het uithoudingsvermogen te meten.

LIFE FITNESS FIT TEST biedt zes verschillende trainingen om uw cardiovasculaire conditie te meten vergeleken met leeftijdgenoten van hetzelfde geslacht.

[†] Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum (HSmax). De aanbevolen SHS van een 40-jarige voor de CARDIO training is 144, of 80 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,8 = 144$.

AANVULLENDE CONDITIETESTS zijn beschikbaar als ze in de managersconfiguraties zijn ingeschakeld. Zie hoofdstuk 5.1, Managersconfiguratie, *Fit Test Plus* voor informatie over het activeren van deze aanvullende tests. Deze zijn:

ARMY FYSIEKE CONDITIETEST (PHYSICAL FITNESS TEST, PFT) is een fysieke prestatietest van 3 km die wordt gebruikt om het uithoudingsvermogen van de spieren en de conditie van hart en longen te beoordelen.

NAVY FYSIEKE VAARDIGHEIDSTEST (PHYSICAL READINESS TEST, PRT) is het hardlooptegedeelte van de Navy PFT. Het is een test met een afstandsdoel van 2,5 km, gebaseerd op de tijd waarin de vereiste afstand wordt afgelegd, en wordt door de Amerikaanse marine en marineopleidingen gebruikt om aërobe capaciteit te meten.

AIR FORCE FYSIEKE VAARDIGHEIDSTEST (PHYSICAL READINESS TEST, PRT) is een fysieke prestatietest van 2,5 km die wordt gebruikt om het uithoudingsvermogen van de spieren en de conditie van hart en longen te beoordelen.

MARINES FYSIEKE CONDITIETEST (PHYSICAL FITNESS TEST, PFT) is een fysieke prestatietest van 5 km die wordt gebruikt om het uithoudingsvermogen van de spieren en de conditie van hart en longen te beoordelen.

GERKIN PROTOCOL is een test met score voor submaximaal VO₂ die wordt toegepast door de internationale vereniging van brandbestrijders om te bepalen of iemand in conditie is om bij de brandweer te werken.

FYSIEKE EFFICIËNTIETESTS (PHYSICAL EFFICIENCY BATTERY, PEB) worden toegepast bij de Amerikaanse federale ordehandhaving, het Amerikaanse Federal Bureau of Investigation en andere federale organisaties voor het in dienst nemen en houden van personeel op federaal niveau.

PERSONAL TRAINER trainingen zijn aangepaste trainingen die bedoeld zijn voor gevorderde gebruikers of om samen met een personal trainer te gebruiken. Deze trainingen zijn:

SPORTTRAINING (5K) is training met een afstandsdoel dat een echt terrein met verschillende hellingsgraden simuleert. Het dient om hardlopers te helpen bij hun training voor een wedstrijd van 5 kilometer.

SPORTTRAINING (10K) is training met een afstandsdoel dat een echt terrein met verschillende hellingsgraden simuleert. Het dient om hardlopers te helpen bij hun training voor een wedstrijd van 10 kilometer.

SPORT TRAININGTM (DUUR, AFSTAND OF CALORIEËN) is een op duur, afstand of calorieën gebaseerde training.

SNELHEIDSINTERVAL laat de gebruiker wisselen tussen jog- en rensnelheid. De gebruiker kan tijdens de training op ieder moment tussen de snelheden wisselen of de snelheden aanpassen.

AANGEPASTE TRAININGEN laten de gebruiker kiezen uit zes aangepaste trainingen die door de fitnessdeskundige van het centrum geprogrammeerd zijn.

4.2 TRAININGEN UITVOEREN

Kies een training of log in op de trainingsdatabase van een fitnessnetwerk. Zie de tabel aan het begin van hoofdstuk 4.3 voor een overzicht van de benodigde stappen voor het instellen van elke training.

1) EEN TRAINING BEGINNEN

Zonder netwerk raakt u het scherm aan om te STARTEN. In het berichtengebied verschijnt de prompt: “KIES UW TRAINING OF DRUK OP ? VOOR MEER INFORMATIE.” Kies een trainingsprogramma om mee te beginnen.

Indien een optioneel netwerk aanwezig is, raakt u het scherm aan om te STARTEN. In het berichtengebied verschijnt de prompt: “KIES UW TRAINING, VOER UW NETWERK ID IN OF DRUK OP ? VOOR MEER INFORMATIE” en een “NETWERK ID” knop verschijnen op het trainingskeuzeschermb. Kies een training of log in op de trainingsdatabase van het netwerk en download de vooringestelde training.

Om op het netwerk in te loggen, drukt u op NETWERK ID en voert u het ID-nummer van de gebruiker in met het NUMERIEKE TOETSENBLOK. Druk op Invoeren.

SNELSTART KIEZEN EN GEBRUIKEN

SNELSTART is de snelste manier om de training te beginnen, daar de stappen die nodig zijn voor het kiezen van een specifiek trainingsprogramma worden overgeslagen. Druk op het startscherm op SNELSTART. De training begint op een intensiteitsniveau dat gelijk blijft, tenzij het met de hand wordt veranderd. Kies TOETS GEWICHT IN zodat METS, Watt en Verbrande calorieën/Calorieën/Uur berekend en als trainingsstatistieken weergegeven kunnen worden.

2) TRAINING KIEZEN

Wanneer u verzocht wordt om een training te kiezen, raakt u de knop van de gewenste training aan. Op het touchscreen verschijnen dan de overeenkomstige schermen voor trainingsinstelling, waaronder het soort doel (duur, afstand en calorieën), niveau, leeftijd, gewicht, afstand, snelheid, helling en streefhartslag*. Druk na elke keuze op INVOEREN om deze te registreren. Nadat de waarden zijn ingesteld, verschijnt het trainingsverloopscherm en begint de training.

Voor **MANUEEL, VETVERBRANDING, HEUVEL, VERRASSING** en **CARDIO** kiest u de desbetreffende knop om rechtstreeks naar de schermen Trainingsinstelling te gaan.

Voor **HARTSLAG HEUVEL, HARTSLAG INTERVAL** en **EXTREME HARTSLAG** kiest u **ZONETRAINING** waarna u een keuze doet.

Voor **SPORTTRAINING (5K), SPORTTRAINING (10K), SPORT TRAINING (DOEL), SNELHEIDSINTERVAL** of **AANGEPASTE TRAININGEN** kiest u **PERSONAL TRAINER** waarna u een keuze doet.

Voor **LIFE FITNESS FIT TEST** kiest u **FITNESS TESTEN** waarna u een keuze doet. Aanvullende conditietests zijn beschikbaar als ze in de managersconfiguraties zijn ingeschakeld. (Zie hoofdstuk 5.1, Managersconfiguratie, Fit Test Plus voor verdere informatie.) Deze tests zijn: **FYSIEKE EFFICIËNTIETESTS, GERKIN, NAVY PRT, AIR FORCE PRT, ARMY PFT** en **MARINES PFT**.

* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum (HSmax). Bijvoorbeeld: de aanbevolen SHS van een 40-jarige voor de VETVERBRANDING training is 117. De streefhartslag van de VETVERBRANDING training is 65 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,65 = 117$.

3) TRAININGSDOELEN INVOEREN

SOORT DOEL KIEZEN

De standaardinstelling voor Soort doel is DUUR (duur van de training). Wanneer u verzocht wordt om een streefduur in te voeren, kunt u de weergegeven duur met de PIJLTOETSEN verhogen of verlagen tot de gewenste waarde, of de gewenste waarde op het NUMERIEKE TOETSENBORD intoetsen, waarna u op INVOEREN drukt.

Trainingen kunnen geprogrammeerd worden om andere geavanceerde doelen te bereiken dan Duur (het standaarddoel):

- AFSTAND
- CALORIEËN
- DUUR BINNEN ZONE (alleen voor hartslagtrainingen)

De functie **Afstandprogramma** dient om het uithoudingsvermogen op te bouwen. De gebruiker stelt een afstandsdoel tijdens het instellen van de training. Als het doel bereikt is, gaat de training automatisch over op een afkoelingsfase en eindigt daarna. Ga als volgt te werk:

1. Kies een training.
2. Kies AFSTAND in het instellingsscherm Soort doel, voer het gewenste afstandprogramma in en raak INVOEREN aan.
3. Voer de stappen voor het samenstellen van de gekozen training uit.
4. Begin de training.

De functie **Calorieprogramma** dient om gewichtsverlies en gewichtsbeheersing te bevorderen. De gebruiker stelt een doel voor calorieën tijdens het instellen van de training. Als het doel bereikt is, gaat de training automatisch over op een afkoelingsfase en eindigt daarna. Ga als volgt te werk:

1. Kies een training.
2. Kies CALORIEËN in het instellingsscherm Soort doel, voer het gewenste calorieprogramma in en raak INVOEREN aan.
3. Voer de stappen voor het samenstellen van de gekozen training uit.
4. Begin de training.

Het doelprogramma **Duur Binnen Zone** versterkt een training door een bepaalde duur binnen de streefhartslag* als een trainingsdoel in te stellen. Het programma wijzigt de weerstand automatisch om een tempo te handhaven waarbij het doel binnen de betreffende duur bereikt zal worden. Als het doel bereikt is, gaat de training automatisch over op een afkoelingsfase. Ga als volgt te werk om de functie 'Doel: Duur Binnen Zone' te gebruiken:

1. Kies een training.
2. Kies DUUR BINNEN ZONE in het instellingsscherm Soort doel, voer de gewenste tijdsduur in en raak INVOEREN aan.
3. Voer de stappen voor het samenstellen van de gekozen training uit.
4. Begin de training.

OPMERKING: Duur Binnen Zone staat direct in verband met het fitnessniveau. Aangezien het programma de weerstand blijft verhogen totdat het doel is bereikt, kan het verstandig zijn om laag te beginnen en naar een hoger doel toe te werken. Kies op ieder gewenst moment AFKOELING om de training af te sluiten en onmiddellijk naar een afkoelingsfase te gaan.

Raadpleeg een personal trainer voor hulp bij het stellen van doelen voor DUUR BINNEN ZONE.

Zie hoofdstuk 3.1, *Waarom hartslagzonetraining?*, voor meer informatie over hartslagzonetraining.

* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. Bijvoorbeeld: de SHS van een 40-jarige voor de **CARDIO** training is 144. De streefhartslag van deze training is 80 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,8 = 144$.

INTENSITEITSNIVEAU

Met de Life Fitness loopband kan het intensiteitsniveau van een training op verschillende manieren worden aangepast. Wanneer u daarom verzocht wordt, kunt u de weergegeven waarde van het intensiteitsniveau of de streefhartslag* met de PIJLTOETSEN verhogen of verlagen tot de gewenste waarde, of de gewenste waarde kiezen met het NUMERIEKE TOETSENBORD waarna u op INVOEREN drukt. Pas het niveau tijdens de training aan zoals nodig of gewenst.

- **Intensiteitsniveau:** De Life Fitness loopband biedt een keuze van 20 intensiteitsniveaus. Elk niveau verwijst naar een hellingsbereik, uitgedrukt in percentage. (Zie hoofdstuk 4.4, *Effectief trainen op de Life Fitness loopband*, voor een tabel met alle 20 niveaus.) Het venster Trainingsprofiel geeft de intensiteitsniveaus van een aan de gang zijnde training weer als proportionele kolommen. De hoogte van de meest linkse kolom is evenredig met het actuele intensiteitsniveau. Het verdient aanbeveling eerst een laag intensiteitsniveau te kiezen. Naarmate uw fysieke conditie verbetert, kunt u hogere niveaus kiezen.
- **Streefhartslag:** de programma's die de streefhartslag* berekenen, baseren dit getal op de leeftijd van de gebruiker en het soort training. De gebruiker accepteert de hartslag of past hem aan bij het instellen van de training. Tijdens de training zelf leest het programma de hartslag af, die via de Polar hartslagborstband of de Lifepulse-sensors is overgezonden, en gebruikt het deze gegevens om de weerstand aan te passen. Wanneer de hartslag met de hand wordt verhoogd, neemt de intensiteit van de cardiovasculaire training toe.

4) TRAININGSWAARDEN INVOEREN

LEEFTIJD: Wanneer u verzocht wordt om uw leeftijd in te voeren, kunt u de weergegeven leeftijd met de PIJLTOETSEN verhogen of verlagen tot de juiste waarde, of de juiste waarde met het NUMERIEKE TOETSENBLOK invoeren waarna u op INVOEREN drukt.

Trainingsprogramma's van Life Fitness loopbanden die een streefhartslagzone* instellen berekenen eerst de theoretische maximale hartslag[†] van de gebruiker door de leeftijd van de gebruiker af te trekken van het getal 220. De programma's berekenen vervolgens de streefzone als een percentage van het theoretische maximum.

GEWICHT: Kies het gewicht en druk op INVOEREN. Wanneer het juiste gewicht wordt ingevoerd, kunnen de calorieën nauwkeuriger worden berekend en kunnen Watt en METS worden berekend en weergegeven.

GESLACHT: Kies het geslacht en druk op Invoeren. (Gebruikt voor de Fitness Test trainingen.)

5) MARATHONMODUS GEBRUIKEN

Als de Marathonmodus geactiveerd is, verschijnt een knop Marathonmodus op het invoerscherm voor duur bij het configureren van een training. Wanneer de Marathonmodus wordt gekozen, wordt de training ingesteld op een onbeperkte tijdsduur. De training kan dan alleen worden beëindigd door de gebruiker of een van de noodstopssystemen.

Binnen een training kan de Marathonmodus worden veranderd door op de toets Duur te drukken. Wanneer u op de toets Duur drukt, kunt u een streefduur instellen zolang die niet korter is dan de tijd die al in de training is doorgebracht. Er moet een nieuwe streefduur worden ingesteld en ingevoerd om de Marathonmodus op te heffen.

[†] Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

^{**} Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum (HSmax). De aanbevolen SHS van een 40-jarige voor de CARDIO training is 144, of 80 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,8 = 144$.

6) TRAININGEN VERANDEREN/BEËINDIGEN

TIJDENS HET TRAINEN OP EEN ANDERE TRAINING OVERSCHAKELEN

Het is mogelijk om tijdens een training op een ander trainingsprogramma over te schakelen. Na het overschakelen bewaart het bedieningspaneel alle voortgangsinformatie over de training vanaf het begin. U hoeft alleen maar op VERANDER TRAINING te drukken en een nieuwe training te kiezen om tijdens het trainen op een andere training over te gaan. Om op een nieuwe training over te schakelen en de informatie over het trainingsverloop opnieuw te starten kiest u VERANDER TRAINING en daarna RESET.

TRAININGSDOELEN TIJDENS EEN TRAINING VERANDEREN

Tijdens een training kan het trainingsdoel (Duur, Afstand, Calorieën en Duur Binnen Zone voor hartslagprogramma's) worden veranderd. Om het soort doel aan te passen of een ander doel te kiezen, raakt u Verander training en vervolgens PAS DOEL AAN aan, waarmee u op het scherm met het soort doel komt, waarop als standaardinstellingen het actuele soort doel en de actuele waarde staan. Om de doelwaarde te veranderen, gebruikt u de pijltoetsen of het numerieke toetsenbord, waarna u INVOEREN aanraakt. Om het soort doel te veranderen, kiest u een ander doel, waarna u een waarde invoert en INVOEREN aanraakt. Na het overschakelen bewaart het bedieningspaneel alle informatie over het trainingsverloop vanaf het begin.

TRAININGEN ONDERBREKEN

Druk op deze toets om de band te stoppen en de huidige training te onderbreken. De knop HERNEEM TRAINING verschijnt op het touchscreen. Ga verder met de training door op HERNEEM TRAINING te drukken of door nogmaals op PAUZE te drukken. De standaardduur van de pauze is 1 minuut (door de manager in te stellen), waarna het bedieningspaneel naar het welkomstscherf teruggaat.

Een training kan ook worden onderbroken door SNELHEID OMLAAG ingedrukt te houden. Als een gebruiker tijdens de training de snelheid tot het minimum vermindert en de pijl SNELHEID OMLAAG ingedrukt houdt, komt de snelheid op 0 km/u, oftewel de pauzmodus. De minimumsnelheid is 0,8 km/u, tenzij dit in de managersconfiguratie is gewijzigd. Zie hoofdstuk 5.2, *Configuratie-instellingen*, voor meer informatie.

TRAININGEN VOORTIJDIG BEËINDIGEN

Om een training voortijdig te beëindigen drukt u op AFKOELING op het bedieningspaneel om direct naar de afkoelingsfase te gaan. Het programma stelt een afkoelingsduur vast die evenredig is met de in de training doorgebrachte tijdsduur. Na afloop van de afkoeling verschijnt een overzicht van de training, dat de afgelegde afstand, het totaal aantal verbrande calorieën en andere gegevens omvat. Om het programma zonder afkoeling af te sluiten, drukt u op STOP of kiest u VERANDER TRAINING en vervolgens RESET.

4.3 TRAININGEN - BESCHRIJVING

STAPPEN BIJ HET INSTELLEN VAN TRAININGEN MET DE LIFE FITNESS LOOPBAND			
OPMERKING: DRUK NA HET INVOEREN VAN EEN WAARDE (LEEFTIJD, GEWICHT, LENGTE, GESLACHT) OF EEN DOEL (DUUR, NIVEAU, HELLING, SNELHEID, SHS) OP INVOEREN OM DE KEUZE TE REGISTREREN.			
ALLEENSTAANDE TRAININGEN	PERSONAL TRAINER TRAININGEN	FITNESS TESTEN TRAININGEN	ZONETRAININGEN
SNELSTART Kies SNELSTART Begin de training Wijzig niveau Voer desgewenst gewicht in	KIES PERSONAL TRAINER OM TOEGANG TE KRIJGEN TOT: SPORTTRAINING-5K Kies SPORT TRAINING 5K Voer gewicht in Voer niveau in Voer snelheid in Begin de training SPORTTRAINING-10K Kies SPORT TRAINING 10K Voer gewicht in Voer niveau in Voer snelheid in Begin de training SPORT TRAINING (DOEL) Kies SPORT TRAINING (DOEL) Voer gewicht in Voer doel in Voer niveau in Voer snelheid in Begin de training SNELHEIDSINTERVAL Kies SNELHEIDSINTERVAL Voer gewicht in Voer duur in Voer helling in Voer jogsnelheid in Voer rensnelheid in AANGEPASTE TRAININGEN Kies AANGEPASTE TRAININGEN Kies training Voer gewicht in (Als het soort aangepaste training Snelheid/Helling is) Voer max snelheid in Begin de training (Als het soort aangepaste training Streefhartslag is) Voer leeftijd in. Voer de snelheid in. Begin de training	KIES FITNESS TESTEN OM TOEGANG TE KRIJGEN TOT: LIFE FITNESS FIT TEST** Kies LIFE FITNESS FIT TEST Voer gewicht in Voer leeftijd in Voer geslacht in Voer snelheid in Begin de training FIT TEST PLUS TRAININGEN: (INDIEN GEACTIVEERD) PEB Kies PEB Voer gewicht in Voer leeftijd in Voer geslacht in Voer snelheid in Begin de training GERKIN PROTOCOL** Kies GERKIN Voer gewicht in Voer leeftijd in Voer SHS* in Begin de training NAVY PRT Kies NAVY PRT Kies de hoogte Voer gewicht in Voer leeftijd in Voer geslacht in Voer snelheid in Begin de training AIR FORCE PRT Kies AIR FORCE PRT Voer gewicht in Voer leeftijd in Voer geslacht in Voer snelheid in Begin de training ARMY PFT Kies ARMY PFT Voer gewicht in Voer leeftijd in Voer geslacht in Voer snelheid in Begin de training MARINES PFT Kies MARINES PFT Kies de hoogte Voer gewicht in Voer leeftijd in Voer geslacht in Voer snelheid in Begin de training	KIES ZONETRAINING OM TOEGANG TE KRIJGEN TOT: HARTSLAG HEUVEL** Kies HARTSLAG HEUVEL Voer gewicht in Voer soort doel en doelwaarde in Voer leeftijd in Voer SHS* in Voer snelheid in Begin de training HARTSLAG INTERVAL** Kies HARTSLAG INTERVAL Voer gewicht in Voer soort doel en doelwaarde in Voer leeftijd in Voer SHS* in Voer snelheid in Begin de training EXTREME HARTSLAG** Kies EXTREME HARTSLAG Voer gewicht in Voer soort doel en doelwaarde in Voer leeftijd in Voer SHS* in Voer wandelsnelheid in Voer jogsnelheid in Begin de training
VERRASSING Kies VERRASSING Voer gewicht in Voer soort doel en doelwaarde in Voer niveau in Voer snelheid in Begin de training MANUEEL Kies MANUEEL Voer gewicht in Voer soort doel en doelwaarde in Voer helling in Voer snelheid in Begin de training VETVERBRANDING** Kies VETVERBRANDING Voer gewicht in Voer soort doel en doelwaarde in Voer leeftijd in Accepteer SHS* Voer snelheid in Begin de training HEUVEL Kies HEUVEL Voer gewicht in Voer soort doel en doelwaarde in Kies niveau Voer snelheid in Begin de training CARDIO** Kies CARDIO Voer gewicht in Voer soort doel en doelwaarde in Voer leeftijd in Voer SHS* in Voer snelheid in Begin de training			
* Bij deze training moet de gebruiker de Polar hartslagborstband dragen of de Lifepulse-sensors vasthouden. ** Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. De SHS van een 40-jarige voor de VETVERBRANDING training is 117. De streefhartslag van deze training is 65 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,65 = 117$.			

SNELSTART

SNELSTART is de snelste manier om de training te beginnen, daar de specifieke stappen die nodig zijn voor het kiezen van een specifiek trainingsprogramma worden overgeslagen. Wanneer u op de knop (touchscreen) of toets (bedieningspaneel) **SNELSTART** drukt, begint de **MANUELE** training. Om **METS**, **Watt** en **Verbrande calorieën/Calorieën/Uur** tijdens een training te berekenen en weer te geven, raakt u de knop **TOETS GEWICHT IN** aan, die nodig is om deze waarden te berekenen.

De snelheid wordt op het laagste niveau ingesteld. Om de snelheid te veranderen en in het scherm **Trainingsverloop** te blijven, drukt u op het bedieningspaneel op de **PIJLEN OMHOOG** of **OMLAAG** die overeenkomen met de knop **SNELHEID**. De snelheid kan ook veranderd worden door de knop **SNELHEID** op het touchscreen aan te raken, waardoor u op het instellingsscherm voor snelheid komt.

De hellingshoek is standaard op nul ingesteld. Om de helling te veranderen en in het scherm **Trainingsverloop** te blijven, drukt u op het bedieningspaneel op de **PIJLEN OMHOOG** of **OMLAAG** die overeenkomen met de knop **HELLING**. De helling kan ook veranderd worden door de knop **HELLING** op het touchscreen aan te raken, waardoor u op het instellingsscherm voor helling komt.

MANUEEL

Het programma **MANUEEL** is een training met constante inspanning waarbij de gebruiker het weerstandsniveau of de snelheid op ieder moment kan veranderen.

VERRASSING

Het programma **VERRASSING** maakt een terrein van heuvels en dalen dat bij elke training varieert. Er zijn meer dan een miljoen verschillende patronen mogelijk.

VETVERBRANDING

Bij training voor **VETVERBRANDING** moet de hartslag van de gebruiker voor optimale resultaten op 65 procent van het theoretische maximum[†] (**HSmax**) blijven. Bij deze training draagt de gebruiker een borstband, of pakt hij/zij de **Lifepulse**-sensors vast. Als de gebruiker geen borstband draagt, staat op het scherm **TRAININGSVERLOOP** een hartje, en in het berichtengebied een prompt om de sensors vast te pakken. Het bedieningspaneel meet voortdurend de hartslag en geeft hem weer; het intensiteitsniveau van de loopband wordt automatisch bijgesteld om de streefwaarde* te bereiken en te handhaven (zie de onderstaande opmerking). Dit systeem voorkomt zowel over- als ondertraining; de aërobe voordelen van de training worden hierbij ten volle benut doordat het lichaamsvet als energiebron wordt gebruikt.

CARDIO

De **CARDIO** training is vrijwel identiek met **VETVERBRANDING**, maar de streefhartslag** wordt berekend op 80 procent van het theoretische maximum[†] (**HSmax**). De hogere streefhartslag bevordert cardiovasculaire vooruitgang omdat de hartspeer zwaarder belast wordt (zie de onderstaande opmerking).

OPMERKING: Het intensiteitsniveau wordt veranderd door de helling. De snelheid kan alleen door de gebruiker worden veranderd. U kunt de streefhartslag op ieder tijdstip gedurende de training veranderen met behulp van de pijltoetsen onder de **SHS**, of door de knop **SHS** aan te raken en naar het scherm **Streefhartslagtraining** instellen te gaan.

[†] Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

* Streefhartslag (**SHS**) is een percentage van het theoretische maximum (**HSmax**). De aanbevolen **SHS** van een 40-jarige voor de **VETVERBRANDING** training is 117, of 65 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,65 = 117$.

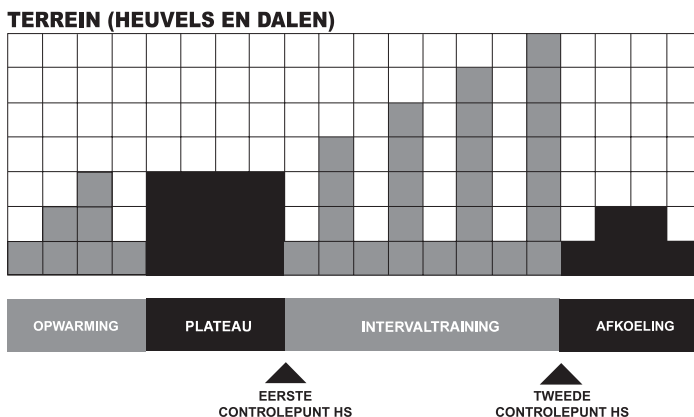
** Streefhartslag (**SHS**) is een percentage van het theoretische maximum (**HSmax**). De aanbevolen **SHS** van een 40-jarige voor de **CARDIO** training is 144, of 80 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,8 = 144$.

HEUVEL

De door Life Fitness gepatenteerde **HEUVEL** training biedt diverse configuraties voor intervaltraining. Intervallen zijn periodes van intense cardiovasculaire training met daartussen regelmatige periodes van minder intensieve training. Op het scherm TRAININGSPROFIEL worden deze hoge en lage intervallen weergegeven als kolommen van lichtjes, die er samen uitzien als heuvels en dalen. Het is wetenschappelijk aangetoond dat de computergestuurde intervaltraining grotere cardiorespiratoire vooruitgang bevordert dan training op een vast tempo.

De **HEUVEL** training doorloopt vier fasen, die elk een ander intensiteitsniveau hebben. Op het scherm TRAININGSPROFIEL wordt de voortgang van deze fasen weergegeven. Zoals blijkt uit de onderstaande beschrijvingen moet de hartslag tijdens twee stadia in de training worden gemeten om de doeltreffendheid te kunnen beoordelen. Draag de hartslagborstband of houd de Lifepulse™ handgrepen continu vast. In het berichtengebied wordt geen verzoek om een hartslagmeting weergegeven, zoals wel het geval is bij **CARDIO**, **VETVERBRANDING** en de **HARTSLAGZONETRAINING** programma's.

- 1 **Opwarming** is een fase van lage, geleidelijk toenemende weerstand, waarin de hartslag tot de ondergrens van de streefzone komt en de ademhaling en bloedstroom naar werkende spieren toenemen.
- 2 In **Plateau** neemt de intensiteit iets toe en blijft deze constant zodat de hartslag tot de ondergrens van de streefzone komt. Controleer de hartslag aan het einde van deze fase.
- 3 **Intervaltraining** is een serie steeds steilere heuvels, afgewisseld door dalen om op adem te komen. De hartslag moet toenemen tot de bovengrens van de streefzone. Controleer de hartslag aan het einde van deze fase.
- 4 **Afkoeling** is een minder intense fase waarin het lichaam kan beginnen met de afvoer van melkzuur en andere bijproducten van training, die zich in de spieren ophopen en mede oorzaak van spierpijn zijn.



Elke kolom die u in het TRAININGSPROFIELSCHERM en bovenstaande tabel ziet, staat voor één interval. De totale duur van de training bepaalt de lengte van elk interval. Elke training bestaat uit 20 intervallen, dus de duur van elk interval is gelijk aan de duur van de gehele training gedeeld door 20.

1 tot 9 minuten: Een training die minder dan 10 minuten duurt, is te kort voor het **HEUVEL** programma om alle vier de fasen goed te kunnen voltooien. Bij een dergelijke training condenseert het programma dus diverse stadia.

10 tot 19 minuten: De duur van de intervallen is aanvankelijk op 30 seconden ingesteld voor een training van 10 minuten. Voor elke minuut boven de 10 neemt elk interval met drie seconden toe. Een training van 15 minuten bestaat uit 20 intervallen van elk 45 seconden.

20 tot 99 minuten: Alle intervallen duren 60 seconden. Als de gebruiker minuten aan de vooraf ingestelde duur toevoegt terwijl de training aan de gang is, voegt het programma heuvels en dalen toe die identiek zijn met de eerste acht intervallen van de intervaltrainingsfase. Dit patroon wordt herhaald totdat de training voltooid is.

PERSONAL TRAINER

1) SPORT TRAINING™

Deze streefafstandstraining is bedoeld voor hardlopers die voor wedstrijden trainen. Het programma maakt realistische terreinen door op de baan verschillende hellingshoeken in te stellen. De hellingshoeken hangen af van de moeilijkheidsgraad die tijdens het opstellen van de training is gekozen. Een hellingshoek van 1,5 procent, het basislijnniveau, simuleert een vlak loopoppervlak. Een helling van nul procent simuleert hellingafwaarts hardlopen. De duur van de hellingen varieert tussen 30 en 60 seconden. De baan eindigt wanneer de streefafstand is bereikt. Er zijn twee Sport Training™ programma's beschikbaar op de loopband:

- **SPORT TRAINING™ (5K)** is een baan van 5 kilometer.
- **SPORT TRAINING™ (10K)** is een baan van 10 kilometer.
- **SPORT TRAINING (DUUR, AFSTAND OF CALORIEËN)** is een op duur, afstand of calorieën gebaseerde training.

2) SNELHEIDSINTERVAL

Dit intervaltrainingprogramma verhoogt de hartslag en verlaagt hem weer met door de gebruiker bepaalde intervallen door te wisselen tussen een door de gebruiker bepaalde JOG- en REN-snelheid. Ga als volgt te werk om het programma Snelheidsinterval te gebruiken:

- 1) Voer gewicht, duur en helling in en kies dan een jogsnelheid en een rensnelheid. De loopband versnelt tot de jogsnelheid.
- 2) Om op rensnelheid over te gaan, raakt u de knop SNELHEIDSINTERVAL op het touchscreen aan. Het apparaat versnelt tot de vooringestelde rensnelheid. Wanneer u klaar bent om naar de jogsnelheid terug te gaan, raakt u de knop SNELHEIDSINTERVAL nogmaals aan, waarna het apparaat geleidelijk terugkeert tot de vooringestelde jogsnelheid.
- 3) U kunt zo vaak u wilt wisselen tussen intervallen met jog- en rensnelheid.
- 4) Om de snelheid tijdens een interval te verhogen of te verlagen, gebruikt u de desbetreffende pijltoetsen op het bedieningspaneel, of raakt u JOGSNELHEID of RENSNELHEID (afhankelijk van het actuele interval) op het touchscreen aan en voert u een nieuwe parameter in.
OPMERKING: De snelheid wordt alleen voor het actuele interval aangepast. De volgende keer dat u SNELHEIDSINTERVAL aanraakt, gaat het apparaat terug naar de aan het begin van het programma vooringestelde snelheid.
- 5) Om de vooringestelde jog- en/of rensnelheid te veranderen, raakt u VERANDER TRAINING, PERSONALTRAINER, SNELHEIDSINTERVAL aan en voert u een nieuwe jog- en rensnelheid in. De training gaat verder met de aangepaste snelheden als voorinstellingen.

3) AANGEPASTE TRAININGEN

Deze trainingsprogramma's zijn vooringestelde aangepaste trainingen die door de trainingsdeskundige van het centrum zijn opgesteld. Dit kunnen trainingen voor Snelheid/Helling of Streefhartslag zijn die voor specifieke resultaten zijn opgesteld. U kunt elk aangepast trainingsprofiel bekijken door op de toets AANZICHT en vervolgens op een knop Aangepaste training te drukken. Er verschijnt een scherm dat het interval- en hellingsprofiel voor de desbetreffende Aangepaste training toont. Kies BEGIN om een training met het weergegeven profiel te beginnen of kies de PIJL TERUG om naar het scherm Aangepaste trainingen terug te gaan. Raadpleeg de trainingsdeskundige van het centrum voor details over individuele aangepaste trainingen.

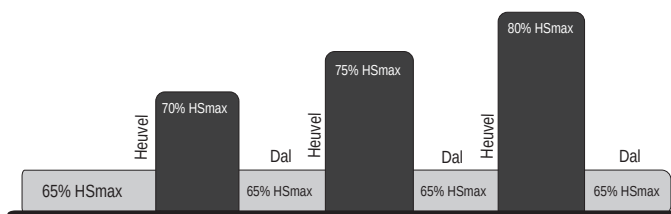
ZONETRAINING

Zonetraining zijn trainingen die gericht zijn op specifieke bereiken of zones, om een hartslag te handhaven waarbij optimale trainingsresultaten worden behaald.

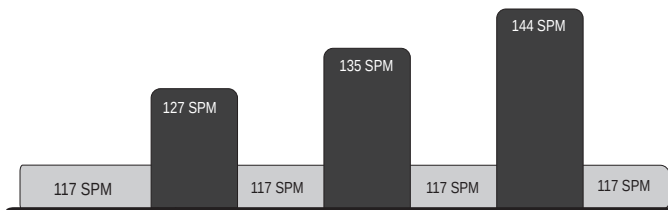
1) HARTSLAG HEUVEL

Dit programma combineert het standaard **HEUVEL** trainingsprofiel met het concept van hartslagzonetraining. De standaard streefhartslag* wordt berekend als 80 procent van het theoretische maximum[†] (HSmax), maar de gebruiker kan de streefhartslag tijdens het opstellen van de training veranderen. Alle heuvels en dalen zijn percentages van HSmax. De training bestaat uit drie heuvels die gericht zijn op drie streefhartslagen: De eerste heuvel brengt de hartslag tot 70 procent van HSmax. De tweede heuvel voert de hartslag op tot 75 procent van HSmax. De derde heuvel komt overeen met de streefhartslag en brengt de hartslag tot 80 procent van HSmax. Het dal is altijd 65 procent van HSmax.

Na een standaard opwarmperiode van drie minuten gaat de training naar de eerste heuvel en de streefhartslag. Wanneer de gebruiker 70 procent van HSmax bereikt, gaat de heuvel nog een minuut door. Wanneer de minuut voorbij is, gaat het niveau omlaag tot een dal. Wanneer de hartslag van de gebruiker tot 65 procent van HSmax is gedaald, gaat het dal nog een minuut door. Dan begint de volgende heuvel met de bijbehorende streefhartslag. Wanneer de gebruiker het derde heuvel/dal-paar heeft voltooid, gaat het programma terug naar de eerste heuvel en wordt de cyclus herhaald voor de lengte van de ingestelde duur. Aan het einde van de duur gaat de training over tot een afkoelingsfase. Als de hartslag meer dan 45 seconden lang boven het theoretische maximum komt, gaat de loopband automatisch naar de pauzemodus. Als de gebruiker een streefhartslag niet na vijf minuten bereikt, geeft het berichtgebied een prompt weer om de snelheid te verhogen of te verlagen, naargelang de training in een heuvel- of dalfase is. Het programma gaat pas naar een nieuwe streefhartslag wanneer de gebruiker de huidige streefwaarde bereikt.



Trainingsprofiel HARTSLAG HEUVEL



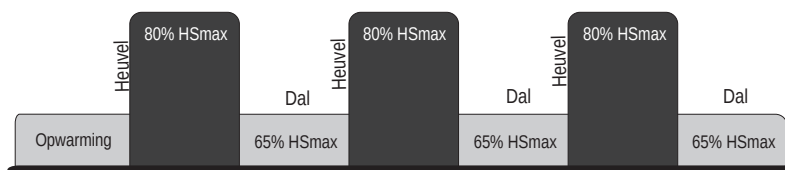
Voorbeeld van een gebruiker: 80 procent van theoretisch maximum (HSmax) (40 jaar oud / aanbevolen SPM 144)

[†] Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

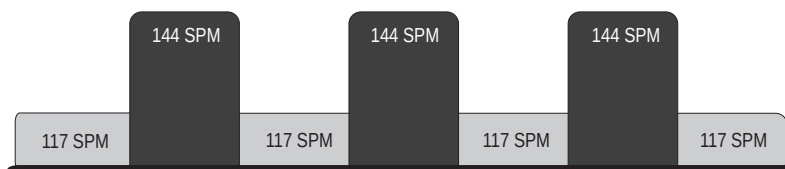
* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum (HSmax). De aanbevolen SHS van een 40-jarige voor de HARTSLAG HEUVEL training is 144, of 80 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,8 = 144$.

2) HARTSLAG INTERVAL

Ook dit programma combineert het standaard **HEUVEL** trainingsprofiel met het concept van hartslagzonetraining. De standaard streefhartslag* wordt berekend als 80 procent van het theoretische maximum[†] (HSmax), maar de gebruiker kan de streefhartslag tijdens het opstellen van de training veranderen. Deze training schakelt tussen een heuvel, die de hartslag tot de streefwaarde van 80 procent van HSmax brengt, en een dal, dat de hartslag tot 65 procent van HSmax verlaagt. Na een standaard opwarmperiode van drie minuten gaat de training naar de eerste heuvel en de streefhartslag. Wanneer de streefwaarde is bereikt, gaat de heuvel nog drie minuten door. Dan gaat het niveau omlaag in een dal. Wanneer 65 procent van HSmax is bereikt, gaat het dal drie minuten door, waarna de volgende heuvel begint. Het aantal heuvels en dalen binnen de duur wordt bepaald door de conditie van de gebruiker. Aan het einde van de duur gaat de training over tot een afkoelingsfase. Als de hartslag meer dan 45 seconden lang boven het theoretische maximum[†] komt, gaat de loopband automatisch naar de pauzmodus. Als de gebruiker een streefhartslag niet na vijf minuten bereikt, geeft het berichtengebied een prompt weer om de snelheid te verhogen of te verlagen, naargelang de training in een heuvel- of dalfase is. Het programma gaat pas naar een nieuwe streefhartslag wanneer de gebruiker de huidige streefwaarde bereikt.



Trainingsprofiel HARTSLAG INTERVAL



Voorbeeld van een gebruiker: 80 procent van theoretisch maximum (HSmax) (40 jaar oud / aanbevolen SPM 144)

[†] Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum (HSmax). De aanbevolen SHS van een 40-jarige voor de Hartslag Interval training is 144, of 80 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,8 = 144$.

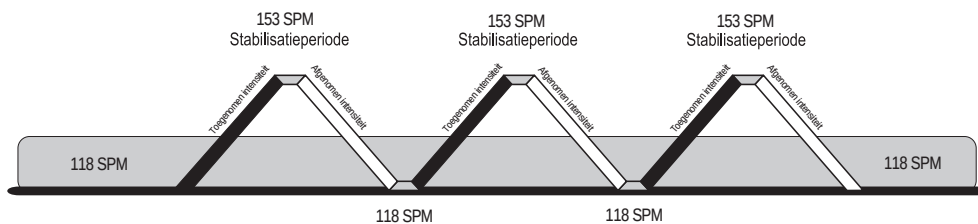
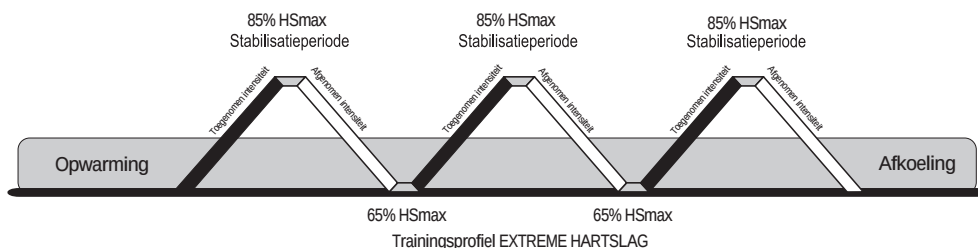
3) EXTREME HARTSLAG

Deze intense, gevarieerde training is bedoeld om meer ervaren gebruikers te helpen plateaus van conditieverbetering te doorbreken. De training wisselt zo snel mogelijk af tussen twee streefhartslagen*. Dit geeft het effect van sprinten. De gebruiker moet gedurende de gehele training een hartslagborstband dragen of de Lifepulse™-sensors vasthouden.

OPMERKING: Gebruikers die sneller dan 7,2 km/u lopen, wordt aangeraden de hartslagborstband te dragen en geen Lifepulse™-sensors te gebruiken.

Bij het opzetten van de training voert de gebruiker een streefhartslag in en kiest een wandelsnelheid en een jogsnelheid. Na een standaard opwarmperiode van drie minuten versnelt de loopband tot jogsnelheid en wordt de helling steiler totdat de gebruiker de streefhartslag van 85 procent van het theoretische maximum† (HSmax) bereikt. Die streefhartslag wordt gedurende een stabilisatieperiode gehandhaafd. Dan vermindert de helling tot 0 procent en de snelheid van de loopband tot wandelsnelheid. Wanneer de hartslag tot 65 procent van HSmax is gedaald, wordt deze gedurende een stabilisatieperiode gehandhaafd. Het programma herhaalt de afwisseling van snelheden en hellingshoeken en zet dit patroon tijdens de hele duur voort.

Als de gebruiker een streefhartslag niet na vijf minuten bereikt, geeft het berichtengebied een prompt weer om de snelheid te verhogen of te verlagen, naargelang de training in een heuvel- of dalfase is. Het programma gaat pas naar een nieuwe streefhartslag wanneer de gebruiker de huidige streefwaarde bereikt.



† Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum (HSmax). Bijvoorbeeld: de aanbevolen SHS van een 40-jarige voor de EXTREME HARTSLAG training is 153. De streefhartslag van het trainingsprogramma is 85 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,85 = 153$.

FITNESS TESTEN

LIFE FITNESS FIT TEST

Het programma Life Fitness Fit Test is een ander exclusief kenmerk van deze veelzijdige loopband. De training Fit Test meet de cardiovasculaire conditie en kan gebruikt worden om elke vier tot zes weken de vooruitgang van het uithoudingsvermogen te meten. De gebruiker moet de handsensors (indien aanwezig) vasthouden wanneer hiervoor een prompt verschijnt of een hartslagborstband dragen, daar de testscore berekend wordt op basis van een hartslagmeting. De duur van de training is vijf minuten op een helling van 5%. Onmiddellijk daarna meet het bedieningspaneel de hartslag van de gebruiker, berekent een conditiescore en geeft de score weer in het berichtengebied.

De Fit Test wordt beschouwd als een submax VO₂ (zuurstofvolume) test. Hij meet hoe goed het hart de werkende spieren van zuurstofrijk bloed voorziet, en hoe efficiënt die spieren zuurstof uit het bloed opnemen. Artsen en fysiologen beschouwen deze test in het algemeen als een goede meting van aërobe capaciteit.

De Fit Test instellen:

- Kies FITNESS TESTEN, LIFE FITNESS FIT TEST.
- Doorloop de instellingsschermen voor de Fit Test, namelijk Gewicht, Leeftijd en Geslacht. Druk na elke keuze op INVOEREN om deze te registreren. (Na Geslacht hoeft u niet op Invoeren te drukken.)
- Het instellingsscherm voor Snelheid verschijnt. (VOER SNELHEID IN) (3,2 - 7,2 km/u). Raadpleeg de volgende tabel met aanbevolen Fit Test niveaus voor een geschikt inspanningsniveau gebaseerd op leeftijd, geslacht en activiteitsniveau. Druk na uw keuze op INVOEREN.

Nadat de FIT TEST van vijf minuten is voltooid, wordt een FIT TEST score weergegeven.

AANBEVOLEN INSPANNINGSNIVEAUS VAN HET FIT TEST PROGRAMMA

	Inactief	Actief	Zeer actief
Fit Test niveau voor loopband	3,2 - 4,8 km/u	4,8 - 6,4 km/u	5,6 - 7,2 km/u

OPMERKING: De helling van de loopband wordt 5% na één minuut opwarmen.

De aanbevolen inspanningsniveaus moeten gebruikt worden als richtlijn voor het instellen van het Fit Test programma. Het doel is om de hartslag van de gebruikers te verhogen tot een niveau dat tussen 60%-85% van hun theoretische maximale hartslag is (220-leeftijd).

Binnen elk aanbevolen bereik kunnen deze verdere richtlijnen worden gebruikt:

Onderste helft van bereik	Bovenste helft van bereik
hogere leeftijd	lagere leeftijd
lager gewicht	hoger gewicht*
korter	langer

* In gevallen van zeer hoog gewicht de onderste helft van het bereik gebruiken.

De computer accepteert geen:

- hartslag van minder dan 52 of meer dan 200 slagen per minuut
- lichaamsgewicht van minder dan 34 kg of meer dan 181 kg
- leeftijd onder de 10 of boven de 99 jaar
- gegevens die het menselijk vermogen overschrijden

Vergissingen bij het invoeren van gegevens voor de Fit Test kunt u corrigeren door op WISSEN te drukken, de juiste informatie in te voeren en op INVOEREN te drukken.

Het is belangrijk dat de Fit Test steeds onder soortgelijke omstandigheden wordt uitgevoerd. Uw hartslag hangt af van vele factoren, zoals:

- hoe lang u de vorige nacht hebt geslapen (minstens zeven uur wordt aanbevolen)
- het tijdstip van de dag
- het tijdstip van de laatste maaltijd (twee tot vier uur wachten na de laatste maaltijd wordt aanbevolen)
- hoe lang geleden u een cafeïnehoudende drank of alcohol hebt gedronken of een sigaret hebt gerookt (minstens vier uur wachten wordt aanbevolen)
- hoe lang geleden u voor het laatst getraind hebt (minstens zes uur wachten wordt aanbevolen)

Voor het nauwkeurigste resultaat moet u de Fit Test op drie achtereenvolgende dagen uitvoeren en het gemiddelde van de drie scores nemen.

OPMERKING: Om een goede Fit Test score te krijgen, moet u bij de training binnen een hartslagzone blijven die 60 tot 85 procent van het theoretische maximum (HSmax) is. Deze hartslag komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

De onderstaande tabellen geven Fit Test scores.

RELATIEF CONDITIENIVEAU VOOR MANNEN

Mannen	Geschatte VO2 Max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie				
Niveau	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	52+	51+	48+	45+	42+
Uitstekend	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Zeer goed	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Boven gemiddelde	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Gemiddeld	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Onder gemiddelde	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Laag	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Zeer laag	<35	<33	<31	<28	<24

RELATIEF CONDITIENIVEAU VOOR VROUWEN

Vrouwen	Geschatte VO2 Max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie				
Niveau	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	44+	42+	39+	35+	34+
Uitstekend	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Zeer goed	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Boven gemiddelde	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Gemiddeld	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Onder gemiddelde	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Laag	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Zeer laag	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness heeft deze conditieschaal ontwikkeld gebaseerd op de distributie (percentielen) van VO2 max waarnaar verwezen wordt in de "*Guidelines for Exercise Testing and Prescription*" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine (6th Ed. 2000). Hij is bedoeld om een kwalitatieve beschrijving te geven van de geschatte VO2 max van een gebruiker, en om het aanvankelijke conditieniveau te beoordelen en verbetering te volgen.

FIT TESTS PLUS

De Life Fitness loopband heeft aanvullende conditietests gebaseerd op specifieke vooraf vastgelegde protocollen, indien geactiveerd. (Zie hoofdstuk 5.1, Managersconfiguratie, *Fit Test Plus* voor informatie over het activeren van deze tests.)

- **FYSIEKE EFFICIËNTIETESTS:** 2,5 km
De fysieke efficiëntietests worden toegepast bij de Amerikaanse federale ordehandhaving, het Amerikaanse Federal Bureau of Investigation en andere federale organisaties voor het in dienst nemen en houden van personeel op federaal niveau.
- **GERKIN:** Submaximaal VO2
Het Gerkin Protocol is een test met score voor submaximaal VO2 die wordt toegepast door de internationale vereniging van brandbestrijders om te bepalen of iemand in conditie is om bij de brandweer te werken.
- **NAVY PRT:** 2,5 km
Het hardloopt gedeelte van de fysieke vaardigheidstest van de Amerikaanse marine is een afstandsdoel gebaseerd op de tijd waarin de vereiste afstand wordt afgelegd en wordt door de Amerikaanse marine en marineopleidingen gebruikt om aërobe capaciteit te meten.
- **AIR FORCE PRT:** 2,5 km
De fysieke vaardigheidstest van de Amerikaanse luchtmacht is een fysieke prestatietest die wordt gebruikt om het uithoudingsvermogen van de spieren en de conditie van hart en longen te beoordelen.
- **ARMY PFT:** 3 km
De fysieke conditietest van het Amerikaanse leger is een fysieke prestatietest die wordt gebruikt om het uithoudingsvermogen van de spieren en de conditie van hart en longen te beoordelen.
- **MARINES PFT:** 5 km
De fysieke conditietest van de Amerikaanse mariniers is een fysieke prestatietest die wordt gebruikt om het uithoudingsvermogen van de spieren en de conditie van hart en longen te beoordelen.

De scores voor deze tests zijn gebaseerd op tijd, leeftijd en geslacht.

Om een van deze tests in te stellen, raakt u Fitness Test aan en kiest u de gewenste training. Als de gekozen test de **NAVY** of **MARINES** test is, verschijnt in het berichtengebied de vraag of de test onder een bepaalde hoogte plaatsvindt. Voor de **NAVY** test is de hoogte 1525 meter boven zeeniveau; en voor de **MARINES** test is de hoogte 1370 meter boven zeeniveau. Kies met de PIJLTOETSEN het juiste antwoord uit: “BOVEN 1525 meter” (**NAVY**) / “BOVEN 1370 meter” (**MARINES**) of “ONDER 1525 meter” (**NAVY**) / “ONDER 1370 meter” (**MARINES**).

Doorloop de instellingsschermen voor de Fit Test, waaronder Gewicht, Leeftijd en Geslacht. Druk na elke invoer op INVOEREN. Begin vervolgens met de training. Om een juiste testscore te verzekeren, mag u de ingevoerde items niet veranderen wanneer de training eenmaal is begonnen.

Als de streefafstand is bereikt, gaat het trainingsprogramma bij alle CONDITIETESTS behalve **GERKIN** over op een afkoelingsfase. De duur van deze fase hangt ervan af hoe lang het duurde om de test te voltooien. Voor minder dan vijf minuten is de afkoeling één minuut. Voor vijf tot 15 minuten is de afkoeling drie minuten. Voor langere tijden is de afkoeling vijf minuten. De gebruiker kan de afkoeling afbreken door op STOP te drukken. Wanneer de afkoeling is afgebroken of voltooid, verschijnen in het berichtengebied de tijd en een puntenscore voor de PEB, Army, Air Force en Marines test, of een kwalitatieve score, zoals UITSTEKEND, voor de Navy test.

Voor de Gerkin test worden bij het overzicht van de training de tijd waarop de streefhartslag werd bereikt en 15 seconden lang werd aangehouden, en een omgezette waarde voor VO2 MAX in het BERICHTENGEBIED weergegeven.

4.4 EFFECTIEF TRAINEN OP DE LIFE FITNESS LOOPBAND

HET NIVEAU SELECTEREN

Bij het opstellen van training met **HEUVEL**, **VERRASSING**, **SPORTTRAINING 5K** en **SPORTTRAINING 10K** moet een niveau worden geselecteerd. Het woord “niveau” verwijst naar een hellingsbereik, uitgedrukt in percentage. De loopband heeft 20 niveaus, waarbij niveau 1 de kleinste gemiddelde hellingshoek heeft en niveau 20 de grootste.

NIVEAU	% helling	NIVEAU	% helling
1	0,0 - 1,5	11	2,0 - 8,5
2	0,0 - 2,2	12	3,0 - 9,2
3	0,0 - 2,9	13	3,5 - 9,9
4	0,0 - 3,6	14	5,0 - 10,6
5	0,0 - 4,3	15	5,5 - 11,3
6	0,0 - 5,0	16	6,5 - 12,0
7	0,0 - 5,7	17	7,0 - 12,7
8	0,0 - 6,4	18	8,0 - 13,4
9	0,5 - 7,1	19	8,7 - 14,1
10	1,5 - 7,8	20	9,0 - 15,0

Binnen elk niveau zijn er zeven hellingspercentages, of heuvels. Gedurende de training wordt elke heuvel op het scherm TRAININGSPROFIEL weergegeven als rijen lichtjes in de vorm van een kolom. Het aantal verlichte rijen in een kolom komt overeen met het hellingspercentage. Op niveau 5 is de kleinste helling bijvoorbeeld 0,0 procent, wat wordt weergegeven als één verlichte rij. De grootste helling, 4,3 procent, wordt weergegeven als een kolom met alle zeven rijen verlicht.

In de trainingen **HEUVEL** en **VERRASSING** is de duur van deze variërende heuvels even lang, zoals werd besproken bij de beschrijving van de **HEUVEL** training. Wanneer een nieuwe heuvel in het trainingsprogramma verschijnt, verandert het hellingspercentage automatisch naargelang van die heuvel.

Het niveau kan tijdens de training veranderd worden met de PIJLEN of het NUMERIEKE toetsenbord.

AFKOELING

Het unieke afkoelingsprotocol van Life Fitness past elke afkoeling automatisch aan op grond van de trainingsprestaties van de gebruiker. De duur en intensiteit van de afkoeling worden bepaald door factoren zoals snelheid, helling, duur en hartslag tijdens de training.

5 MENU SYSTEEMOPTIES

5.1 HET MENU SYSTEEMOPTIES GEBRUIKEN

Managers van fitnessclubs en andere bevoegde personen kunnen de functie 'Systeemopties' gebruiken om standaardinstellingen te veranderen, om bepaalde programma's of schermen op het bedieningspaneel van de loopband te activeren of te deactiveren en om systeemcontroles uit te voeren. Houd de toets AFKOELING ingedrukt om naar de Systeemopties te gaan. Raak dan het pictogram van Life Fitness rechtsboven op het scherm tweemaal achter elkaar aan.

SYSTEEMOPTIES - OVERZICHT

SYSTEEMTEST

Hiermee kunnen technici diagnoses van het systeem uitvoeren. **OPMERKING:** Deze tests mogen alleen worden uitgevoerd door (of op uitdrukkelijk voorschrift van) een hiervoor opgeleide Life Fitness servicemonteur.

SYSTEEMTESTMENU 1	SYSTEEMTESTMENU 2
Test systeemcomm	Test Smart Stop
Motormodules	Test CSAFE netwerk
Test toetsenblok	Test real-time klok
Lifepulse test	EEPROM test
Telemetrietest	
Test Engineering	

INFORMATIE

Gegevens over systeemgebruik van hoofdmotor. Hiermee heeft bevoegd personeel toegang tot gegevens over machinegebruik (statistische gegevens en gebruiksglogboek). Alle andere informatie is voor gebruik door hiervoor opgeleide Life Fitness servicemonteurs.

Statistieken	Gebruiksglogboek
Softwareversies	Scherf met datum en tijd
Informatie over hoofdmotor	Systeemfouten
Informatie over hefmotor	Informatie over onderhoud

CONFIGURATIE

Hiermee krijgt u toegang tot de configureerbare instellingen van het toestel. Configuraties die alleen door bevoegde monteurs veranderd mogen worden, hebben wachtwoordbeveiliging.

Manager	Touchscreenconfiguratie
Fabrikant (wachtwoordbeveiliging)	Klok
Tv / FM-radio (indien waargenomen)	

ONDERHOUD

Hiermee kunnen monteurs vervangingsonderdelen indienen. Alleen te gebruiken door bevoegde servicemonteurs.

Band en platform vervangen	Stopschakelaar vervangen
Bedieningspaneel vervangen	Dekrand vervangen
Motorregelaar vervangen	Hoofdmotor vervangen
Kaart van was/hefsysteem vervangen	Hefmotor vervangen

5.2 CONFIGURATIEMENU

MANAGER

Hiermee kan de manager standaardinstellingen voor het toestel instellen, de duur van de training configureren, de standby instellen en aangepaste berichten programmeren. Wanneer Manager wordt gekozen, verschijnt **Managersconfiguratie 1**. De knop Voorwaarts rechtsonder op het scherm opent **Managersonfiguratie 2**.

Managersconfiguratie 1 gaat naar de standaardinstellingen voor Taal, Eenheden (Engels of Metriek), Maximum- en Minimumsnelheid, Configuratie trainingsduur en Standby-configuratie.

Managersconfiguratie 2 gaat naar de standaardinstellingen voor Geklommen afstand, Fit Test Plus, Telemetrie, Pauzeduur, Max % helling, Onderhoud wasmondstuk (indien geactiveerd), Systeemtonen, Smart Stop, Versnellingstempo en Vertragingstempo, Aangepast bericht opstellen, Programmerings-timeout en Marathonmodus.

STANDAARDINSTELLINGEN MAKEN

Raak de desbetreffende keuzerondjes aan om tussen instellingen heen en weer te gaan. Gebruik de pijltoetsen om variabele standaardwaarden te wijzigen. Raak **STANDAARDINSTELLINGEN** aan om alle waarden naar de oorspronkelijke fabrieksinstellingen terug te brengen. Zie tabel 5.2 voor een overzicht van aanpasbare configuraties en fabriekinstellingen van de Life Fitness loopband.

1) MANAGERSCONFIGURATIE 1

GEBRUIKERSTAAL

Om de optie Gebruikerstaal te activeren, kiest u de knop Gebruikerstaal om naar het scherm Gebruikerstaal instellen te gaan. Verander de modus van UIT naar AAN. Kies de talen die u beschikbaar wilt hebben voor gebruikersinteractie.

Nadat de gebruiker het welkomstschermb heeft aangeraakt om te beginnen, verschijnt het scherm Gebruikerstaal kiezen waarin de gebruiker verzocht wordt om een taal te kiezen of om Snelstart aan te raken om een training te beginnen. Het is niet nodig om een taal te kiezen om een training te beginnen. U kunt gewoon op Snelstart drukken om een training te beginnen. Het toestel keert terug naar het welkomstschermb als er binnen de standaard programmerings-timeout geen taal is gekozen of Snelstart niet is aangeraakt.

De volgende talen zijn beschikbaar:

Engels, Duits, Frans, Italiaans, Japans, Nederlands, Spaans, Portugees en Turks.

CONFIGURATIE TRAININGSDUUR

Met deze functie kan de club de maximale trainingsduur verschillend instellen voor drukke en minder drukke tijden gedurende de dag. De real-time klok moet juist zijn om deze functie volledig te benutten. Raadpleeg hoofdstuk 1.3, *De klok instellen*.

Basisconfiguratie trainingsduur: Hiermee kan de manager een maximale trainingslimiet instellen. Ga naar de Managersconfiguratie 1 en kies BASISCONFIGURATIE TRAININGSDUUR. In de standaard basisconfiguratie is de maximale trainingsduur ingesteld op 99 minuten. De duur kan met de pijl omhoog of omlaag worden veranderd.

Geavanceerde configuratie trainingsduur: Hiermee kan de trainingsduur worden ingesteld voor piekuren en niet-piekuren.. Er kunnen maximaal twee piekperioden worden ingesteld. Ga naar de Managersconfiguratie en kies GEAVANCEERDE CONFIGURATIE TRAININGSDUUR. Stel met de pijltoetsen omhoog of omlaag een maximale trainingsduur in voor zowel piek- als niet-piektijden. Geef vervolgens met Piektijd 1 en desgewenst Piektijd 2 de begin- en eindtijd van piekuren aan. Alle tijdsperioden die niet als Piektijd zijn aangegeven worden automatisch als Niet-piektijd beschouwd.

Programmerings-timeout: Hiermee wordt ingesteld hoe lang de gebruiker erover kan doen om de training in te stellen zonder het touchscreen aan te raken voordat het bedieningspaneel naar het welkomtscherm teruggaat. De instelling van de programmerings-timeout kan tussen 20 en 255 seconden zijn. De standaardwaarde voor het toestel is 60 seconden.

STANDBY-CONFIGURATIE

Deze functie schakelt de achtergrondverlichting van het LCD-scherm automatisch op bepaalde tijden uit en in, gewoonlijk bij het openen en sluiten van het centrum. Hiermee kan de achtergrondverlichting ook worden uitgezet wanneer er geen activiteit is. De real-time klok moet juist zijn om deze functie volledig te benutten. Raadpleeg hoofdstuk 1.3, *De klok instellen*. De uren en minuten voor beide functies worden weergegeven in tijd van 0:00 tot 23:59.

Inactiviteitstimer — Kies onder Standby-configuratie INACTIVITEITSTIMER en raak dan AAN aan. Hiermee wordt ingesteld hoe lang het systeem inactief moet zijn voordat de achtergrondverlichting van het LCD-scherm automatisch wordt uitgeschakeld. De verlichting van het LCD-scherm wordt weer ingeschakeld zodra de volgende activiteit wordt waargenomen. Raak UIT aan om de inactiviteitstimer uit te schakelen.

Automatisch uit / Automatisch aan — Kies onder Standby-configuratie AUTOMATISCH UIT/AUTOMATISCH AAN en raak dan AAN aan. Stel de gewenste Aan- en Uit-tijden in op de desbetreffende schermgebieden en geef perioden aan waarin de achtergrondverlichting van het LCD-scherm automatisch aan- en uitgaat. Als het apparaat gedurende een aangegeven “uit”-periode geactiveerd wordt, gaat de achtergrondverlichting van het LCD-scherm weer uit na 1 minuut zonder activiteit. Raak UIT aan om Automatisch uit/Automatisch aan uit te schakelen.

2) MANAGERSCONFIGURATIE 2

VERSHELLINGS- EN VERTRAGINGSTEMPO

Met deze configuraties kan de tijd die het duurt om de loopband op snelheid te brengen, verlengd of verkort worden. Het tempo kan tussen 1 en 5 worden ingesteld in stappen van één; hierbij is 1 het laagste tempo (het duurt het langst) en 5 het hoogste tempo (het duurt het kortst). Gebruik de pijltoetsen om de waarde bij te stellen.

AANGEPAST BERICHT

In deze configuratie kan een aangepast bericht in het welkomstschermbord worden weergegeven.

Een aangepast bericht maken/wijzigen - In het scherm Aangepast bericht opstellen kan een bericht worden ingetoetst met het schermtoetsenbord. Gebruik de knop Shift om speciale tekens en hoofdletters in te voeren. Het bericht schuift langs de bovenkant van het scherm naarmate het bericht wordt ingevoerd en geeft real-time feedback.

Een aangepast bericht accepteren — Om het aangepaste bericht te accepteren, hoeft u alleen maar de knop Hoofdmenu aan te raken.

Een aangepast bericht wissen — Om een aangepast bericht te wissen, gaat u naar het scherm Aangepast bericht opstellen. Raak Wis bericht en vervolgens Hoofdmenu aan.

FIT TEST PLUS

Raak AAN aan om de zes aanvullende militaire conditietests te activeren. Als Fit Test Plus UIT staat, is de enige conditietest die verschijnt de Life Fitness Fit Test.

MARATHONMODUS

De Marathonmodus heeft geen vooraf ingesteld of instelbaar doel. In deze modus kan de gebruiker onbeperkt trainen. Een training in de Marathonmodus, indien geactiveerd, eindigt alleen als de gebruiker kiest om hem te beëindigen of als een stopsysteem wordt ingeschakeld.

AANGEPASTE TRAININGEN

Opent het configuratieschermbord voor aangepaste trainingen, waar u elk van de 6 aangepaste trainingen kunt bewerken en een naam geven. Kies de naam van de aangepaste training om de naam van de aangepaste training te veranderen. U kunt uit twee soorten aangepaste trainingen kiezen: Snelheid/Helling en Streefhartslag. Kies Snelheid/Helling als u wilt dat de snelheid of helling of beide tijdens de aangepaste training veranderen. Kies Streefhartslag als u wilt dat de streefhartslag tijdens de aangepaste training verandert. Kies de streefduur van de training (totale trainingsduur) voor uw aangepaste training. Met de pijltoetsen aan de rechterkant van het scherm kunt u de waarde van het item (snelheids-, hellings- of streefhartslagpercentage) voor het gegeven segment veranderen. Het aantal intervallen is altijd 30; dus voor snelheids-/hellingstrainingen is de lengte van elk interval gelijk aan de gekozen duur gedeeld door 30. Voor streefhartslagtrainingen kunt u maximaal 30 verschillende streefhartslagen hebben. Wanneer u de streefhartslag van het huidige segment bereikt, activeert de training de streefhartslag van het volgende segment.

Bij snelheids-/hellingstrainingen wordt elk interval geïdentificeerd door de tijd waarop het tijdens de training optreedt.

Bij streefhartslagtrainingen wordt elk interval geïdentificeerd door een getal (1 -30).

Als Snelheid/Helling wordt gekozen, verschijnen er twee grafieken (een voor snelheid en een voor helling) waarop elk interval wordt weergegeven. Bij streefhartslagtraining verschijnt één grafiek waarop elk interval wordt weergegeven. Met de pijltoetsen onder het woord Interval kunt u de intervallen veranderen.

U kunt de aangepaste training na het bewerken opslaan door op de knop OK te drukken. Druk op de knop Annuleren als u de aangepaste training niet wilt opslaan. Druk op de knop Training wissen om de aangepaste training te verwijderen.

TV / FM-RADIO (INDIEN WAARGENOMEN)

Opent het configuratiescherm Tv / FM-radio, waar u de opties voor tv en FM-radio-ontvangst kunt instellen en aanpassen.

TV INSTELLEN

Opent het scherm Tv instellen waar helderheid, contrast, verzadiging en tint kunnen worden aangepast. Hiermee kunnen ook tv-formaat, antenne-instelling en kanaalinstelling worden gekozen.

Kanalen instellen: kies Kanaal instellen, Auto, Start.

Optie Alleen audio: nu is alleen de tv-audio te horen. Tv-video is gedeactiveerd.

Een ongewenst kanaal verwijderen: Kies Kanaal instellen, Manueel, gebruik de kanaalknoppen om het te verwijderen kanaal te kiezen, raak Wissen aan en breng de kanaalinstelling terug naar Auto.

Een kanaal herstellen: Kies Kanaal instellen, Manueel, gebruik de kanaalknoppen om het te herstellen kanaal te kiezen, raak Toevoegen aan en breng de kanaalinstelling terug naar Auto.

De beeldinstelling aanpassen: Helderheid, Contrast, Verzadiging en Tint kunnen met de desbetreffende pijltoetsen worden aangepast. Raak Standaard aan om de standaardinstellingen van het toestel te herstellen.

Max volume instellen: Opent de knoppen Max Volume. (Voor deze functie moeten hoofdtelefoons worden gebruikt.) De bovenste pijlen stellen de volumecapaciteit hoger of lager in, zodat clubs het gemiddelde geluidsniveau binnen kunnen compenseren. Het maximale volume gaat na elke training terug naar deze standaardinstelling.

De volumepijlen Omlaag en Omhoog regelen het volume van het toestel voor het actuele gebruik. Nadat een sessie is beëindigd, gaat het toestel terug naar een gemiddeld volume dat overeenkomt met het maximale ingestelde volume.

FAVORIETE TV-KANALEN

Opent het configuratiescherm Favoriete kanalen. Er kunnen maximaal 9 favoriete kanalen worden opgeslagen zodat u er tijdens een training snel toegang toe hebt. Deze functie kan aan- of uitgezet worden.

OPMERKING: Er wordt aanbevolen kanalen in te stellen met de automatische instellingsprocedure, zoals aangegeven in TV INSTELLEN, voordat u probeert favoriete kanalen in te stellen.

Een favoriet kanaal instellen: Raak het keuzerondje AAN aan, raak de keuzeknop naast het gewenste invoervenster aan, raak Voer naam in aan, voer de naam van het kanaal in met het schermtoetsenbord, raak OK aan om de naam van het kanaal te accepteren, en kies het gewenste kanaal met de PIJLTOETS Omhoog of Omlaag. Ga desgewenst verder en stel maximaal 9 favoriete kanalen in. Raak OK aan om de kanalen in het geheugen in te voeren.

TV-KANALEN NAAM GEVEN/SORTEREN

Opent het configuratiescherm Kanalen naam geven/sorteren. Hiermee kan de manager van het centrum de volgorde van de lijst met tv-kanalen aanpassen. Deze functie kan aan- of uitgezet worden.

OPMERKING: Er wordt aanbevolen kanalen in te stellen met de automatische instellingsprocedure, zoals aangegeven in TV INSTELLEN, voordat u probeert favoriete kanalen in te stellen.

Een item in een lijst met kanalen instellen: Raak het keuzerondje AAN aan, raak de keuzeknop naast het gewenste invoervenster aan, raak Voer naam in aan, voer de naam van het kanaal in met het schermtoetsenbord, raak OK aan om de naam van het kanaal te accepteren, en kies het gewenste kanaal met de PIJLTOETS Omhoog of Omlaag. Ga desgewenst verder met het instellen van de lijst met kanalen. Raak OK aan om de kanalen in het geheugen in te voeren.

Validatie: Met het validatie-aankruisvakje wordt het bekijken van het kanaal in de lijst aan- of uitgezet. Raak het aankruisvakje aan om het kanaal in te schakelen. Als Kanaal naam geven / sorteren en Favoriete kanalen beide geactiveerd zijn, worden de kanalen die niet in Kanaal naam geven / sorteren zijn aangemerkt als geldig (geactiveerd) uit de Favoriete kanalen verwijderd.

Kanalen wisselen: Om kanalen in de lijst met kanalen te wisselen, raakt u Kanalen wisselen aan. Raak het keuzerondje naast het gewenste kanaal aan. Het venster Kanalen wisselen verschijnt, met daarin het kanaal dat u gekozen hebt om te wisselen. Kies met de pijltoetsen Omhoog of Omlaag het tweede kanaal dat u met het vorige kanaal wilt wisselen. Raak de wisselknop aan om de informatie over de gewisselde kanalen te bekijken. Druk op OK om het wisselen van de kanalen te bevestigen of op ANNULEREN om af te sluiten zonder kanalen te wisselen.

BEVEILIGD KANAAL

Opent het scherm Beveiligd kanaal instellen. Indien deze functie geactiveerd is, kan één bestaand invoerkanaal gekozen worden als speciaal kanaal om te gebruiken voor niet-uitgezonden programma's. Raak de knop Kanaal veranderen aan om naar het gewenste kanaal omhoog of omlaag te schuiven. Raak de knop Naam veranderen aan om met het schermtoetsenbord een naam voor het beveiligde kanaal in te voeren.

Indien deze functie geactiveerd is, kan een wachtwoord aan het kanaal worden toegewezen om toegang tot het kanaal verder te beveiligen.

FM-RADIO INSTELLEN (ALS TUNER WORDT WAARGENOMEN)

Opent het scherm FM-radio instellen waar u FM-kanalen kunt instellen. Deze functie kan aan- of uitgezet worden.

Kanalen instellen: kies Kanaal instellen, Auto, Start.

Een ongewenst kanaal verwijderen: Kies Kanaal instellen, Manueel, gebruik de kanaalknoppen om het te verwijderen kanaal te kiezen, raak Wissen aan en breng de kanaalinstelling terug naar Auto.

Een kanaal herstellen: Kies Kanaal instellen, Manueel, gebruik de kanaalknoppen om het te herstellen kanaal te kiezen, raak Toevoegen aan en breng de kanaalinstelling terug naar Auto.

TOUCHSCREENCONFIGURATIE

Volg de instructies op het scherm om het touchscreen opnieuw te kalibreren. Wanneer u klaar bent, kunt u het scherm op een willekeurige plaats aanraken om naar het Hoofdmenu terug te gaan.

KLOK

De klok/datum instellen: Stel de tijd in met de pijltoetsen omhoog en omlaag en kies vervolgens de knop AM of PM. Zoek de juiste maand en het juiste jaar op met de knoppen Vorige maand en Volgende maand om de datum op de kalender in te stellen. Raak de juiste dag op de kalender aan. Kies OK om te accepteren. Raak Annuleren aan om de veranderingen te weigeren en naar het Hoofdmenu terug te gaan.

5.3 CONFIGURATIE-INSTELLINGEN

MANAGERSCONFIGURATIE 1

INSTELLING	STANDAARD	BESCHRIJVING
TAAL	ENGELS	De taal van het Berichtencentrum. De keuzemogelijkheden zijn Portugees, Spaans, Nederlands, Japans, Italiaans, Frans, Duits en Turks.
GEBRUIKERSTAAL	UIT	Als deze optie geactiveerd is, kan de gebruiker een taal kiezen om gedurende de training te gebruiken. Zie het onderwerp <i>Gebruikerstaal</i> in dit hoofdstuk.
ENGELSE/METRIEKE EENHEDEN	ENGELS	De maateenheden voor gewicht, afstand en snelheid.
MAXIMUMSNELHEID	19,2 (km/u) voor 95Te 24 (km/u) voor 97Te	Dit is de hoogste snelheid waarop de loopband kan draaien.
MINIMUMSNELHEID	0,8 (km/u)	Dit is de laagste snelheid waarop de loopband kan draaien.
TRAININGSDUUR	UIT	Met deze functie kan de manager van een fitnessclub een uiterste trainingsduur instellen voor drukke en minder drukke tijden in de club. Als de instelling uit staat, is geen uiterste duur ingesteld. Zie het onderwerp in hoofdstuk 5.1, <i>Configuratie trainingsduur</i> .
STANDBY-CONFIGURATIE	UIT	Inactiviteitstimer: Hiermee kan de achtergrondverlichting van het LCD-scherm worden uitgezet wanneer er geen activiteit is. Zie Hoofdstuk 5.1, <i>Standby-configuratie</i> . Automatisch uit / automatisch aan: Hiermee kan de achtergrondverlichting van het LCD-scherm op bepaalde tijden worden uit- en aangezet. Zie Hoofdstuk 5.1, <i>Standby-configuratie</i> .

MANAGERSCONFIGURATIE 2

INSTELLING	STANDAARD	BESCHRIJVING
WEERGAVE GEKLOMMEN AFSTAND	UIT	De totale geklommen afstand, gebaseerd op de helling en snelheid van de loopband.
FIT TEST PLUS	UIT	Wanneer Fit Test Plus wordt uitgezet, is alleen de Life Fitness Fit Test toegankelijk. Wanneer deze functie wordt aangezet, zijn de andere 6 militaire conditietests toegankelijk.
TELEMETRIE	AAN	Wanneer de telemetriefunctie is ingeschakeld, kunt u met de met Polar® compatibele Hartslagzonetraining borstband de hartslag meten.
PAUZEDUUR	1 (minuut)	Hoe lang het toestel inactief kan zijn voordat het naar het welkomstscherf teruggaat.
MAXIMAAL % HELLING	15,0	Met deze optie verandert de maximale hellingshoek tot een waarde onder 15 procent.
SMART STOP	AAN	Deze functie onderbreekt de training automatisch wanneer de gebruiker van de band stapt.
VERSNELLINGSTEMPO	3	Het tempo waarin de snelheid van de loopband toeneemt tot de gekozen snelheid, variërend van 1 (langzaam) tot 5 (snel).
AANGEPAST BERICHT OPSTELLEN	AAN	Zie <i>Aangepast bericht opstellen</i> in dit hoofdstuk.
PROGRAMMERINGS-TIMEOUT	60 seconden	Hoe lang de gebruiker erover kan doen om de training in te stellen zonder het touchscreen aan te raken voordat het bedieningspaneel naar het welkomstscherf teruggaat.
VERTRAGINGSTEMPO	3	Het tempo waarin de snelheid van de loopband afneemt tot de gekozen snelheid, variërend van 1 (langzaam) tot 5 (snel).

6 ONDERHOUD EN TECHNISCHE GEGEVENS

6.1 TIPS VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

De Life Fitness loopband steunt op de technische bekwaamheid en betrouwbaarheid van Life Fitness en is een van de sterkste en meest probleemloze trainingsapparaten die op dit moment verkrijgbaar zijn. Commerciële Life Fitness loopbanden behoren tot de populairste aërobe trainingsapparaten; zij weerstaan langdurig gebruik - 18 uur per dag, zeven dagen per week - in fitnessclubs, universiteiten en militaire instellingen overal ter wereld.

OPMERKING: De veiligheid van de apparaten kan alleen gehandhaafd blijven als ze regelmatig op beschadiging en slijtage worden gecontroleerd. Stel de apparaten buiten gebruik totdat defecte onderdelen gerepareerd of vervangen zijn. Let vooral op onderdelen die slijtagegevoelig zijn, zoals hieronder aangegeven.

De volgende tips voor preventief onderhoud zullen ervoor zorgen dat de Life Fitness loopband optimaal blijft werken:

- Maak het bedieningspaneel en de hele buitenkant regelmatig schoon met zacht zeepsop of een mild reinigingsmiddel. Gebruik uitsluitend een zachte katoenen doek. Breng vóór het schoonmaken reinigingsmiddel op de katoenen doek aan.
Gebruik GEEN ammonia of zuurhoudende reinigingsmiddelen. Gebruik GEEN agressieve reinigingsmiddelen. Gebruik GEEN keukenrol en breng de reinigingsmiddelen NIET rechtstreeks op het oppervlak van de apparatuur aan.*
- Controleer elke week de werking van het noodstopsysteem.
- Controleer elke week de werking van de stopknop en de stopmagneet.
- De ruimte rondom en onder het apparaat moet regelmatig geïnspecteerd en gestofzuigd worden.
- Stofzuig regelmatig rondom de loopband om vuilophoping te voorkomen.
- Inspecteer de buitenkant regelmatig op slijtage, vooral de band, het platform en het netsnoer.
- Controleer of het toestel goed waterpas staat.
- Controleer de sporing (uitlijning) van de band.

De optimale positie van de loopband is tussen 38 mm en 51 mm van de zijanten van het frame. Zie hoofdstuk 6.6, *De loopband bijstellen en spannen*, of neem contact op met de klantendienst van Life Fitness voor instructies over het uitlijnen van de loopband als die van deze positie afwijkt, tel. 1-800-351-3737 (VS).

***OPMERKING:** Voor het schoonmaken van het toestel worden een niet-schurend reinigingsmiddel en een zachte katoenen doek aanbevolen. Nooit mag een reinigingsmiddel direct op enig deel van de apparatuur worden aangebracht; gebruik een niet-schurend reinigingsmiddel op een zachte doek en veeg het toestel daarmee schoon. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness voor verdere bijzonderheden (zie hoofdstuk 6.7 - "Productservice").

6.2 SCHEMA VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

Volg het onderstaande schema om de juiste werking van het toestel te verzekeren.

ITEM	WEKELIJKS	MAANDELIJKS	DRIEMAANDELIJKS	HALFJAARLIJKS	JAARLIJKS
BEDIENINGSPANEEL					
Bevestigingsmateriaal			Inspecteren		
Overlay	Schoonmaken			Inspecteren	
Bekers (accessoire)	Schoonmaken				Inspecteren
Stopschakelaar	Schoonmaken			Inspecteren	
Noodschakelaar/ magneet	Schoonmaken			Inspecteren	
HANDGREEP					
Bevestigingsmateriaal				Inspecteren	
Ergo™ voorste handgreep	Schoonmaken			Inspecteren	
Zijleuningen	Schoonmaken			Inspecteren	
Lifepulse sensors	Reinigen/ inspecteren				
Smart Stop deksel	Reinigen/ inspecteren				
FRAME					
Bevestigingsmateriaal				Inspecteren	
Motorkap	Schoonmaken				
Ruimte voor elektronica van motor		Stofzuigen		Inspecteren	
Aandrijfriem				Inspecteren	
Antistatische beugel van aandrijfriem		Inspecteren			
Antistatische snoeren		Inspecteren			
Verstelbare poten		Inspecteren/ afstellen			
Voorste rol				Inspecteren	
Achterste rol				Inspecteren	
Zijkanten om op te staan	Schoonmaken		Inspecteren		
ALGEMEEN					
Machine waterpas	*Inspecteren				
Loopband uitgelijnd	Inspecteren				
Frame, teenbeschermers, eindkappen		Visueel inspecteren			
Tinsel	Visueel inspecteren als loopband verplaatst is Tinsel vervangen als band en platform worden vervangen				
*Inspecteren met waterpasinstrument					

6.3 PROBLEMEN MET DE LOOPBAND

Werkt niet	Mogelijke oorzaak	Maatregel
Geen stroom	Aan/uit-schakelaar.	Zet de schakelaar in de stand AAN.
	Voedingsbron onvoldoende.	Sluit de loopband aan op een specifiek circuit van 20 A. Raadpleeg de gebruikershandleiding. Controleer de spanning bij het stopcontact met een voltmeter. Als er geen spanning is, de zekering bij het paneel terugstellen.
	Beschadigd netsnoer.	Vervang het netsnoer. Neem contact op met de klantendienst* van Life Fitness.
	Netsnoer niet goed op contact aangesloten.	Inspecteer of de aansluiting bij het wandstopcontact en bij de machine goed contact maakt.
	Doorgeslagen zekering. (Alleen internationale apparaten)	Controleer of de zekering niet openstaat. Zo ja, stel de zekering dan terug. De zekering bevindt zich aan de buitenkant van de loopband, naast de AAN/UIT-schakelaar. De zekering is een ronde schijf met een witte knop. De witte knop springt naar buiten. Druk op het midden van de witte knop om de zekering terug te stellen.

* Zie hoofdstuk 6.6, *Productservice*, voor informatie over hoe u contact kunt opnemen.

PROBLEMEN MET DE LOOPBAND (VERVOLG)

Storing	Mogelijke oorzaak	Maatregel
Loopband loopt niet in het midden	Ongelijke vloer.	Controleer de verstelbare poten en zet de loopband waterpas. Controleer de loopband en span hem zo nodig opnieuw. Raadpleeg hoofdstuk 6.5, "De loopband bijstellen en spannen".
Maximumsnelheid is verminderd	Gebruiker duwt de loopband. Dit gebeurt wanneer de gebruiker sneller rent dan de loopband loopt, zodat de loopband door de voeten van de renner wordt voortgeduwd.	Verzoek gebruikers de loopband in geen van beide richtingen te duwen.
	Gebruiker houdt de loopband tegen. Dit gebeurt bij zwaardere gebruikers bij lagere snelheden van de loopband. De loopband "hapert" als de gebruiker langzamer loopt dan de snelheid van de loopband.	
	Storing in loopband/platform. De deklaag van het platform is doorgesleten of de onderkant van de loopband is verglaasd (hard, glanzend).	Vervang de band en het platform.
	Voedingsbron onvoldoende.	Sluit de loopband aan op een specifiek circuit van 20 A.
Schurend geluid onder de machine	Er kunnen vreemde voorwerpen onder de machine vastzitten.	Inspecteer onder de loopband en machine. Verwijder alle rommel of voorwerpen die de werking van de loopband kunnen belemmeren.
	Tinsel is onjuist geïnstalleerd.	Verplaats tinsel aan de buitenkant van de loopband.
	Voedingsbron onvoldoende.	Sluit de loopband aan op een specifiek circuit van 20 A.
Scherf wordt niet verlicht wanneer de machine wordt aangezet	Losse 10-pens verbinding bij bedieningspaneel of regelpaneel van was/hefsysteem.	Controleer of alle elektrische aansluitingen goed bevestigd zijn. Neem contact op met de klantendienst* van Life Fitness.

* Zie hoofdstuk 6.6, *Productservice*, voor informatie over hoe u contact kunt opnemen.

PROBLEMEN MET DE LOOPBAND (VERVOLG)

Storing	Mogelijke oorzaak	Maatregel
Het toestel wordt willekeurig teruggesteld of pauzeert	Voedingsbron onvoldoende.	Sluit de loopband aan op een specifiek circuit van 20 A.
	Beschadigde aardepin van netsnoerstekker.	Vervang het netsnoer.
	Netsnoer niet goed op stopcontact aangesloten.	Inspecteer of de aansluiting bij het wandstopcontact en bij de machine goed contact maakt.
	Noodstopmagneet niet ingeschakeld.	Schakel de noodstopmagneet opnieuw in.
	Een handdoek of ander voorwerp kan contact met de stopschakelaar maken terwijl de gebruiker rent.	Verwijder alle mogelijke obstructies van het bedieningspaneel en de handgreep.
	Een handdoek of ander voorwerp kan de Smart Stop-sensor bedekken.	Verwijder alle mogelijke obstructies van het bedieningspaneel en de handgreep.
	De stopschakelaar wordt met zeer lichte druk geactiveerd of komt langzaam omhoog nadat hij is ingedrukt.	Neem contact op met de klantendienst* van Life Fitness.
	Kabel van stopschakelaar maakt geen goed contact.	Neem contact op met de klantendienst* van Life Fitness.
	Hoofddraadboom beklemd.	Neem contact op met de klantendienst* van Life Fitness.
	Open weg naar aarde.	Neem contact op met de klantendienst* van Life Fitness.
	Inspecteer het Smart Stop-systeem.	Neem contact op met de klantendienst* van Life Fitness.

* Zie hoofdstuk 6.6, *Productservice*, voor informatie over hoe u contact kunt opnemen.

6.4 PROBLEMEN MET DE OPTIONELE HARTSLAGBORSTBAND

DE HARTSLAGMETING IS ONREGELMATIG OF VOLLEDIG AFWEZIG

Storing	Mogelijke oorzaak	Maatregel
De hartslagmeting is onregelmatig of volledig afwezig	De elektroden van de bandzender zijn niet nat genoeg om nauwkeurige hartslagwaarden te registreren.	Maak de elektroden van de bandzender nat (zie hoofdstuk 3.2).
	De elektroden van de bandzender liggen niet plat op de huid.	Controleer of de elektroden van de bandzender plat op de huid liggen (zie hoofdstuk 3.2).
	De bandzender moet schoongemaakt worden.	Was de bandzender met zacht zeepsop.
	De bandzender is niet op minder dan een meter afstand van de hartslagontvanger.	Controleer of de zender van de borstband op minder dan een meter afstand van de hartslagontvanger is.
	De batterij van de borstband is leeg.	Neem contact op met de klantendienst* van Life Fitness voor instructies over het vervangen van de borstband.
Abnormaal hoge hartslagwaarden	Elektromagnetische storing door televisies en/of antennes.	Verplaats de loopband enkele centimeters van de mogelijke oorzaak af, of verplaats de mogelijke oorzaak enkele centimeters van de loopband, totdat de hartslagwaarden juist zijn.
	Elektromagnetische storing door mobiele telefoons.	
	Elektromagnetische storing door computers.	
	Elektromagnetische storing door auto's.	
	Elektromagnetische storing door hoogspanningsleidingen.	
	Elektromagnetische storing door door een motor aangedreven trainingstoestellen.	
	Elektromagnetische storing door een andere hartslagzender op minder dan een meter afstand.	

* Zie hoofdstuk 6.6, *Productservice*, voor informatie over hoe u contact kunt opnemen.

6.5 DE LOOPBAND BIJSTELLEN EN SPANNEN

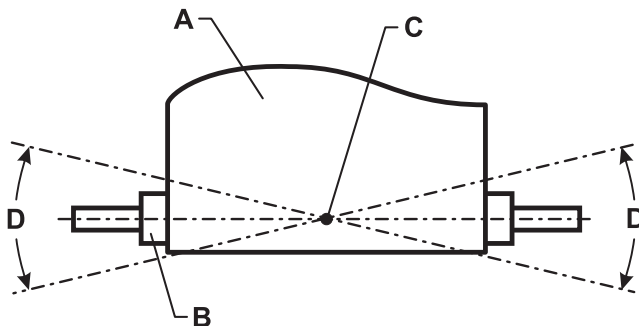
Verplaats de loopband niet en plaats uw handen er niet onder terwijl hij op een stopcontact is aangesloten.

DE SPANBOUTEN VAN DE BAND

Hiervoor is een zeskantsleutel van 5/16 inch nodig. De beschermkappen van de achterrol van de Life Fitness loopband hebben openingen waardoor u bij de spanbouten kunt komen. Met deze spanbouten kunnen de sporing en uitlijning van de loopband (A) worden bijgesteld zonder de beschermkappen te verwijderen.

OPMERKING: Het is zeer belangrijk dat de loopband goed horizontaal staat voordat de sporing wordt bijgesteld. Een onstabiel apparaat kan scheeflopen van de loopband veroorzaken. Zie het onderwerp "De Life Fitness loopband stabiel zetten" in hoofdstuk 1.2, Installatie, alvorens te proberen de achterrol bij te stellen.

Voordat u verdergaat, moet u aan het scharnierpunt (C) van de ACHTERROL (B) denken. Telkens wanneer de ROL aan de ene kant wordt bijgesteld, moet hij aan de andere kant in de tegenovergestelde richting (D) evenveel worden bijgesteld om een ideale spanning op het scharnierpunt van de rol te handhaven.



DE LOOPBAND UITLIJNEN (CENTREREN)

Voor deze procedure moet u met twee personen zijn.

- 1 In elke beschermkap van de achterrol zijn twee openingen voor de spanbouten voor de band.
- 2 Laat iemand boven de loopband staan, met de voeten aan weerskanten op het platform. Deze persoon drukt op MANUEEL en stelt de snelheid van de band in op 6,4 km/u.
- 3 Als de band naar rechts afwijkt, draait deze persoon de rechter spanbout een kwartslag naar rechts en vervolgens de linker spanbout een kwartslag naar links zodat de band weer over het midden van de rol loopt.

Als de band naar links afwijkt, de linker spanbout een kwartslag naar rechts draaien en vervolgens de rechter spanbout een kwartslag naar links zodat de band weer over het midden van de rol loopt.

- 4 Herhaal deze bijstellingen tot de loopband over het midden loopt. Laat de machine enkele minuten lang op 6,4 km/u draaien om te zien of hij goed blijft sporen.

OPMERKING: Draai de stelschroeven niet meer dan een volle slag in elke richting. Neem contact op met de klantendienst als de band na een volle slag nog niet goed spoort. De telefoonnummers staan in hoofdstuk 6.7, Productservice.

EEN BESTAANDE LOOPBAND SPANNEN

- 1 Ga naar de manuele training en laat de loopband vijf minuten op 8,0 km/u lopen.

OPMERKING: REN OF LOOP NIET OP DE LOOPBAND.

- 2 Verminder de snelheid tot 3,2 km/u. Wandel op de loopband. Pak de leuningën stevig vast en oefen met uw voeten kracht uit op de loopband, bij de motorkap, tegen de richting van de bewegende band in. Ga naar stap 3 als de band slipt. Als hij niet slipt, is de spanning juist.
- 3 Stop de loopband met de STOP-toets. Draai de spanbouten aan weerskanten een kwartslag naar rechts.
- 4 Herhaal STAP 2 en 3 totdat de band niet meer slipt. Draai de spanbouten niet verder dan een volledige slag (vier kwartslagen) per kant om de spanning van de band bij te stellen.
- 5 Ga naar de MANUELE training en laat de loopband op 3,2 km/u lopen om te controleren of hij goed spoort (zie hoofdstuk 6.5 "*De loopband bijstellen en spannen*"). Zie het onderwerp *De loopband uitlijnen (centreren)* op de vorige pagina als de loopband naar links of rechts afwijkt.

Draai de spanbouten niet te strak aan bij het afstellen van de band. Als de bouten te strak worden aangehaald, kunnen de band of rollagers worden uitgerekt of beschadigd. Draai de bouten niet meer dan een volle slag in elke richting.

6.6 PRODUCTSERVICE

1. Verifieer het symptoom en lees de bedieningsinstructies door. Het probleem kan zijn dat u niet vertrouwd bent met het toestel en zijn functies en trainingen.
2. Zoek het serienummer van het toestel op en noteer het. U kunt het vinden op een plaatje bij de aan/uit-schakelaar.
3. Neem contact op met de dichtstbijzijnde klantendienst van Life Fitness:

Voor productservice binnen de VS en Canada:

Telefoon: (+1) 847.451.0036

FAX: (+1) 847.288.3702

Kosteloos telefoonnummer: 800.351.3737

Voor internationale productservice:

Life Fitness Europe GmbH

Telefoon: (+49) 089.317.751.66

FAX: (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (UK) LTD

Telefoon: (+44) 1353.665.507

FAX: (+44) 1353.666.719

Life Fitness Atlantic BV (Europa, Midden-Oosten en Afrika, behalve plaatselijke Life Fitness-kantoren)

Life Fitness Benelux

Telefoon: (+31) 180.646.666

FAX: (+31) 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.

Telefoon: 800.438.836

FAX: (+39) 0457.238.197

Life Fitness Austria Vertriebs GmbH

Telefoon: (+43) 1615.7198

FAX: (+43) 1615.7198

Life Fitness Asia Pacific Ltd (Azië en Australië, behalve plaatselijke Life Fitness-kantoren)

Telefoon: (+852) 2891.6677

FAX: (+852) 2575.6001

Life Fitness Latin America and Caribbean

Telefoon: (+1) 847.288.3964

FAX: (+1) 847.288.3886

Life Fitness do Brazil

Telefoon: (+55) 11.4193.8282

FAX: (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Japan

Telefoon: (+81) 3.3359.4309

FAX: (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Iberia (Spanje)

Telefoon: (+34) 93.672.4660

FAX: (+34) 93.672.4670

7 SPECIFICATIES

7.1 SPECIFICATIES VAN DE LIFE FITNESS 97TE LOOPBAND

Beoogd gebruik:	Zwaar/commercieel
Kanaalbereik:	VHF: 2-13/UHF: 14-69/CATV: 1-125
Antenne:	75 ohm externe antenneklem voor VHF/UHF (>43dBuV (bij 75 ohm) of > 65,8 dBm)
Hoofdtelefooncontact:	300 milliwatt, 3,5 mm stereo
Zendcapaciteiten:	NTSC-M of PAL-I, PAL-B/G, SECAM-L
Bedieningspaneel:	Pijltoetsen, knoppen voor scherm blokkeren en deblokkeren, afkoeling, pauze en tv.
Maximumgewicht gebruiker:	181 kg
Snelheidsbereik:	0,8 - 25 km/u in stappen van 0,1
Hellingsgraad:	-3%-15% (in stappen van 0.1%)
Aandrijving:	Wisselstroommotor met MagnaDrive™ motorregelaar
Motortype:	Wisselstroommotor met variabel toerental
Motorvermogen:	4,0 pk continu bedrijf
Elektrische vereisten:	120 volt, 20 A (VS). Zie Elektrische vereisten voor de vereisten buiten de Verenigde Staten.
Rollen:	diameter 13 cm, grote precisie, voor en achter
Loopband:	152 cm lang x 51 cm breed, meerdere lagen
Wassysteem:	Gesmeerde loopband
Platformtype:	2 cm vezelplaat, matige dichtheid, omkeerbaar
Schokdempersysteem:	Gepatenteerd FlexDeck® schokdempersysteem met Lifesprings™
Ergo™ voorste handgreep:	Ergonomisch gevormde handgrepen, overgespoten elastomeer
Zijleuningen:	66 cm lang, uitlopend en vrijdragend, overgespoten elastomeer handgrepen
Stopsystemen:	Rood/geel magnetisch noodstopsysteem met snoer, SmartStop™ en Session Stop drukschakelaar, uitstekend en opvallend geplaatst
Trainingen:	Snelstart, Vetverbranding, Cardio, Heuvel, Verrassing, Manueel, Life Fitness Fit Test, Army PFT, Navy PRT, Air Force PRT, Marines PFT, Gerkin, Fysieke efficiëntietests (Physical Efficiency Battery, PEB), Snelheidsintervaltraining, Sport Training™ (5K en 10K), Hartslag Heuvel, Hartslag Interval en Extreme Hartslag
Niveaus:	20 (trainingen Heuvel, Verrassing en 5K en 10K)
Hartslagmeetsystemen:	Gepatenteerd Lifepulse™ digitaal hartslagmeetsysteem (contact) en met Polar® telemetrie compatibel hartslagmeetsysteem
Weergaven bedieningspaneel:	Verlopen tijd, totale afstand, totaal verbrande calorieën, watt, METS, verbrande calorieën per uur, snelheid, helling, hartslag, geklommen afstand, duur binnen zone en Profielvenster
Poorten (1):	Type RJ45 verbinding geschikt voor netwerk
CATV (1):	Type F connector

FYSIEKE AFMETINGEN:

Lengte:	211 cm
Breedte:	94 cm
Hoogte:	167 cm
Gewicht:	204 kg
Opstaphoogte	33 cm

TRANSPORTAFMETINGEN:

Lengte:	219 cm
Breedte:	108 cm
Hoogte:	72 cm
Gewicht:	240 kg

7.2 SPECIFICATIES VAN DE LIFE FITNESS 95TE LOOPBAND

Beoogd gebruik:	Zwaar/commercieel
Kanaalbereik:	VHF: 2-13/UHF: 14-69/CATV: 1-125
Antenne:	75 ohm externe antenneklem voor VHF/UHF (>43dBuV (bij 75 ohm) of > 65,8 dBm)
Hoofdtelefooncontact:	300 milliwatt, 3,5 mm stereo
Zendcapaciteiten:	NTSC-M of PAL-I, PAL-B/G, SECAM-L
Bedieningspaneel:	Pijltoetsen, knoppen voor scherm blokkeren en deblokkeren, afkoeling, pauze en tv.
Maximumgewicht gebruiker:	181 kg
Snelheidsbereik:	0,8 - 20 km/u in stappen van 0,1
Hellingsgraad:	0%-15% (in stappen van 0.1%)
Aandrijving:	Wisselstroommotor met MagnaDrive™ motorregelaar
Motortype:	Wisselstroommotor met variabel toerental
Motorvermogen:	4,0 pk continu bedrijf
Elektrische vereisten:	120 volt, 20 A (VS). Zie Elektrische vereisten voor de vereisten buiten de Verenigde Staten.
Rollen:	diameter 9 cm, grote precisie, voor en achter
Loopband:	152 cm lang x 51 cm breed, meerdere lagen
Wassysteem:	Gesmeerde loopband
Platformtype:	2 cm vezelplaat, matige dichtheid, omkeerbaar
Schokdempersysteem:	Gepatenteerd FlexDeck® schokdempersysteem met Lifesprings™
Ergo™ voorste handgreep:	Ergonomisch gevormde handgrepen, overgespoten elastomeer
Zijleuningen:	66 cm lang, uitlopend en vrijdragend, overgespoten elastomeer handgrepen
Stopsystemen:	Rood/geel magnetisch noodstopsysteem met snoer, SmartStop™ en Session Stop drukschakelaar, uitstekend en opvallend geplaatst
Trainingen:	Snelstart, Vetverbranding, Cardio, Heuvel, Verrassing, Manueel, Life Fitness Fit Test, Army PFT, Navy PRT, Air Force PRT, Marines PFT, Gerkin, Fysieke efficiëntietests (Physical Efficiency Battery, PEB), Snelheidsintervaltraining, Sport Training™ (5K en 10K), Hartslag Heuvel, Hartslag Interval, Extreme Hartslag
Niveaus:	20 (trainingen Heuvel, Verrassing en 5K en 10K)
Hartslagmeetsystemen:	Gepatenteerd Lifepulse™ digitaal hartslagmeetsysteem (contact) en met Polar® telemetrie compatibel hartslagmeetsysteem
Weergaven bedieningspaneel:	Verlopen tijd, totale afstand, totaal verbrande calorieën, watt, METS, verbrande calorieën per uur, snelheid, helling, hartslag, geklommen afstand, duur binnen zone en Profielvenster
Poorten (1):	Type RJ45 verbinding geschikt voor netwerk
CATV (1):	Type F connector

FYSIEKE AFMETINGEN:

Lengte:	211 cm
Breedte:	94 cm
Hoogte:	161 cm
Gewicht:	195 kg
Opstaphoogte	28 cm

TRANSPORTAFMETINGEN:

Lengte:	219 cm
Breedte:	108 cm
Hoogte:	67 cm
Gewicht:	230 kg

97Te, 95Te Treadmill

M a n u a l e O p e r a t i v o

LifeFitness

SEDE PRINCIPALE

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
800.735.3867 (Numero verde per U.S.A. e Canada)

SEDI INTERNAZIONALI

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Telefono: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV

LIFE FITNESS BENELUX

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAESI BASSI
Telefono: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
Belgio
Telefono: (+32) 87.300.942
FAX: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRASILE
Telefono: (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS AUSTRIA

Vertriebs GmbH
Hinschiggasse 1
1100 Vienna
AUSTRIA
Telefono: (+43) 1.61.57.198
FAX: (+43) 1.61.57.198.20

LIFE FITNESS IBERIA

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcellona)
Spagna
Telefono: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH

Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
GERMANIA
Telefono: (+49) 89.31.77.51.0
FAX: (+49) 89.31.77.51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.

Via San Pieretto
37010 AFFI (VR)
ITALIA
Telefono: (+39) 045.7238204
FAX: (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS AMERICA LATINA e CARAIBI

10601 West Belmont Avenue
Franklin Park, Illinois 60131
U.S.A.
Telefono: (+1) 847.288.3300
FAX: (+1) 847.288.3762

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
REGNO UNITO
Telefono: (+44) 1.353.666 017
FAX: (+44) 1.353.666.018

LIFE FITNESS GIAPPONE

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
GIAPPONE 151-0051
Telefono: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

Prima di utilizzare questo prodotto si raccomanda di leggere PER INTERO questo manuale di funzionamento e TUTTE le istruzioni di installazione.

Nel presente manuale è descritta l'installazione del prodotto e vengono fornite le istruzioni necessarie per usarlo in modo corretto e sicuro.

Avviso FCC - Possibili interferenze radiotelevisive

NOTA: questo apparecchio è stato collaudato ed è risultato conforme ai limiti per i dispositivi digitali di classe A, ai sensi dell'articolo 15 del regolamento FCC. Tali limiti sono stati stabiliti per fornire protezione ragionevole contro eventuali interferenze dannose durante l'utilizzo dell'apparecchio in ambienti commerciali. Questo apparecchio genera, utilizza e può irradiare energia di radiofrequenza e pertanto, se non viene installato ed utilizzato conformemente a quanto indicato nel presente manuale, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. L'utilizzo di questo apparecchio in aree residenziali può causare interferenze dannose, nel qual caso l'utente è tenuto ad eliminare l'interferenza a proprie spese.

Classe SB (Studio): uso professionale e/o commerciale.



AVVERTENZA: qualsiasi cambiamento o modifica apportato/a a questo apparecchio potrebbe invalidare la garanzia del prodotto.

Qualsiasi intervento di manutenzione, tranne le operazioni di pulizia e di manutenzione per l'uso, deve essere effettuato da un tecnico autorizzato. Non vi sono componenti riparabili dall'utente.

INDICE

Sezione	Descrizione	Pagina
1.	Operazioni preliminari	6
1.1	Importanti istruzioni di sicurezza	6
1.2	Nuove funzioni	10
1.3	Installazione	11
	Requisiti di alimentazione elettrica // Istruzioni per la messa a terra // Posizionamento e stabilizzazione della pedana Life Fitness // Interruttore di accensione // Impostazione dell'orologio // Centraggio del nastro scorrevole // Sistema intelligente di arresto nastro Smart StopTM // Allenamenti con collegamento in rete // Collegamento alla TV via cavo // Disposizione del cavo di alimentazione	
2.	La console	16
2.1	Descrizione generale della console	16
2.2	Descrizione dei comandi della console	17
2.3	Leggí e porta accessori	27
3.	Esercizio Heart Rate Zone Training®	28
3.1	Benefici dell'esercizio Heart Rate Zone Training	28
3.2	Monitoraggio della frequenza cardiaca	29
	Sistema LifepulseTM // La fascia toracica opzionale	
4.	Gli allenamenti	30
4.1	Descrizione generale degli allenamenti	30
4.2	Criteri di selezione degli allenamenti	32
4.3	Descrizione di ciascun tipo di allenamento	36
	Avvio rapido // Manuale // Casuale // Consumo grassi // Cardio // Collinare //	
	Allenamenti sportivi Sport TrainingTM 5K, 10K e OBIETTIVO // Intervallo di velocità //	
	Allenamenti personalizzati // Heart Rate HillTM // Heart Rate IntervalTM // Extreme Heart RateTM // Fit Test Life Fitness // Fit Tests Plus	
4.4	Come ottenere benefici ottimali utilizzando la pedana Life Fitness	46
	Selezione di un livello // Defaticamento	
5.	Menu delle opzioni del sistema	48
5.1	Come utilizzare il menu delle opzioni del sistema	48
5.2	Menu di configurazione	48
	Configurazione del manager 1	
	Lingua // Lingua utente // Unità di misura // Velocità massima // Velocità minima //	
	Configurazione durata allenamento // Configurazione standby	
	Configurazione del manager 2	
	Distanza percorsa // Fit Test Plus // Telemetria // Pausa // % massima inclinazione //	
	Spegnimento intelligente // Tasso di accelerazione // Tasso di decelerazione //	
	Messaggio personalizzato // Timeout programma // Modalità Maratona // Segnali bip sistema	
	Allenamenti personalizzati	
	TV / Radio FM	
	Impostazione TV // Canali TV preferiti // Nomi / Ordinam. canali TV // Canale riservato // Impostazione radio FM	
	Configurazione schermo sensibile al tatto	
	Orologio	

5.3	Impostazioni di configurazione	.54
6.	Manutenzione e dati tecnici	.55
6.1	Consigli per la manutenzione preventiva	.55
6.2	Programma di manutenzione preventiva	.56
6.3	Risoluzione dei problemi relativi alla pedana	.57
6.4	Risoluzione dei problemi relativi alla fascia toracica opzionale	.60
6.5	Regolazione della tensione del nastro scorrevole	.61
	Bulloni di regolazione della tensione del nastro	
	Centraggio del nastro scorrevole	
	Regolazione della tensione di un nastro già usato	
6.6	Come ottenere assistenza tecnica	.63
7.	Caratteristiche tecniche	.64
7.1	Caratteristiche tecniche della pedana Life Fitness 97Te	.64
7.2	Caratteristiche tecniche della pedana Life Fitness 95Te	.65

© 2004 Life Fitness, una divisione della Brunswick Corporation. Tutti i diritti riservati. Life Fitness, FlexDeck e Heart Rate Zone Training sono marchi registrati e Sport Training, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate, Lifepulse e Lifespring sono marchi commerciali della Brunswick Corporation. Polar è un marchio registrato della Polar Electro, Inc. Fitlinxx è un marchio registrato della Integrated Fitness Corp. È vietato qualsiasi uso dei suddetti marchi senza previo consenso scritto della Life Fitness o delle rispettive società titolari.

Il presente manuale descrive il funzionamento dei seguenti prodotti:

Treadmill Life Fitness

97Te

95Te

Per le caratteristiche specifiche di ciascun prodotto, vedere la sezione
“Caratteristiche tecniche” nel presente manuale.

Uso previsto: la pedana è un attrezzo ginnico che consente all'utente di allenarsi camminando o correndo in modo stazionario su una superficie mobile.



Un uso scorretto o eccessivo dell'apparecchiatura può provocare traumi e lesioni. Life Fitness raccomanda CALDAMENTE di sottoporsi ad una visita medica completa prima di intraprendere un programma di attività fisica, in particolare in caso di predisposizione genetica all'alta pressione cardiaca e a malattie cardiovascolari, o se l'utente ha età superiore a 45 anni, fuma, ha un alto livello di colesterolo, è obeso o non ha svolto alcuna attività fisica regolare nel corso dell'ultimo anno.

Se in qualsiasi momento durante l'utilizzo dell'apparecchio si avvertono vertigini, capogiro, dolore o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l'attività.

1 OPERAZIONI PRELIMINARI

1.1 IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Prima di utilizzare la pedana, leggere tutte le istruzioni.

- **PERICOLO:** per ridurre il rischio di lesioni, sostare sulle guide laterali prima di avviare la pedana.
- **PERICOLO:** per ridurre il rischio di scossa elettrica, scollegare sempre la pedana Life Fitness prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o manutenzione.
- **PERICOLO:** per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni a persone, è estremamente importante che ogni prodotto sia collegato ad una presa elettrica messa a terra.
- **AVVERTENZA:** mantenere privo di ingombri (muri, mobili o altre attrezzature) uno spazio di due metri per un metro dietro la pedana.
- **AVVERTENZA:** prima di iniziare qualsiasi allenamento, assicurarsi che l'interruttore del cavo salvavita sia collegato all'utente e che si trovi nella posizione corretta.
- Per scollegare l'apparecchio, disattivare l'alimentazione premendo l'interruttore ON/OFF e scollegare la spina dalla presa elettrica.
- Non utilizzare mai alcun prodotto Life Fitness se il cavo di alimentazione o la spina elettrica sono danneggiati, o se l'apparecchio è stato fatto cadere, danneggiato o immerso in acqua anche soltanto parzialmente. In tal caso, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici calde. Non tirare l'apparecchio per il cavo di alimentazione, né usare il cavo come impugnatura. Non far correre il cavo sul pavimento lungo i lati della pedana o sotto di essa. Per la disposizione corretta del cavo di alimentazione, vedere la sezione 1.2.
- Se il cavo di alimentazione elettrica è danneggiato, occorre farlo sostituire dal produttore, da un servizio assistenza autorizzato o da personale tecnico qualificato per evitare di esporsi a pericoli.

UBICAZIONE

- Posizionare il prodotto in modo che la spina del cavo di alimentazione sia facilmente accessibile.
- Non utilizzare mai alcun prodotto Life Fitness se le bocchette per l'aria sono bloccate. Mantenere le bocchette dell'aria libere da polvere, lanugine, capelli o altro materiale ostruente.
- Non utilizzare il prodotto in aree dove vengono usati spray aerosol o dove viene effettuata la somministrazione di ossigeno poiché in presenza di tali sostanze vi è pericolo di combustione e di esplosione.
- Se il prodotto viene utilizzato in prossimità di bambini, persone invalide o handicappate, è necessaria un'attenta supervisione.
- Non utilizzare questo prodotto all'aperto, in prossimità di piscine o in aree altamente umide.
- Questo prodotto deve essere utilizzato soltanto per l'uso descritto nel presente manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.

FUNZIONAMENTO

- Affinché il prodotto funzioni correttamente, seguire sempre le istruzioni fornite sulla console.
- Non inserire oggetti nelle bocchette. Qualora cadano oggetti all'interno del prodotto, scollegare l'alimentazione, disconnettere il cavo elettrico dalla presa di rete e recuperare l'oggetto caduto con cautela. Se non si riesce ad accedere all'oggetto, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Durante il funzionamento dell'unità, non toccare le parti interne o il lato inferiore, né coricare su un lato la pedana.
- Non poggiare mai bevande di qualsiasi tipo direttamente sul prodotto, tranne sul porta accessori o in un apposito contenitore porta bevande. Si raccomanda di utilizzare contenitori con coperchio.
- Non utilizzare questo prodotto a piedi nudi. Indossare sempre le scarpe. Indossare scarpe con suola di gomma o ad alta trazione. Non usare scarpe con tacchi, suole di cuoio, con tacchetti o chiodate. Assicurarsi che nelle suole non sia infilata della ghiaia.
- Mantenere indumenti sciolti, lacci da scarpe ed asciugamani lontano dalle parti mobili.
- I corrimano servono a conferire maggior stabilità e pertanto possono essere utilizzati come appoggio, ma non costantemente.
- Non salire né scendere dalla pedana quando la superficie di corsa è in movimento. Utilizzare i corrimano ogniqualvolta si desidera maggior stabilità. In caso di emergenza o qualora si inciampi, afferrare i corrimano e posizionare i piedi sulle piattaforme laterali.
- Non camminare né correre mai all'indietro sulla pedana.
- Quando è necessario immobilizzare la pedana, ritornare alla schermata iniziale di benvenuto. (Se si preme due volte il tasto STOP, il sistema ritorna immediatamente alla schermata di benvenuto). Tenere premuto il tasto RIDUCI VELOCITÀ per almeno un secondo, rilasciarlo e premere il tasto PAUSA. (Il tasto RIDUCI VELOCITÀ è la freccia più in basso del set di frecce all'estrema destra del pannello di controllo). A questo punto, la pedana visualizzerà la scritta "UNITÀ IMMOBILIZZATA DAL MANAGER." Quando si trova in questo stato, la pedana non può essere usata. Il motore principale e la pendenza sono tutti disattivati. La pedana rimane in questo stato anche se vengono eseguiti ripristini, cicli di attivazione, ecc. Per ripristinare il funzionamento normale, occorre premere nuovamente la stessa sequenza di tasti: tenere premuto temporaneamente il tasto RIDUCI VELOCITÀ, rilasciarlo e premere il tasto PAUSA. La pedana ritornerà alla schermata di benvenuto.

**CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI PER
EVENTUALE RIFERIMENTO FUTURO.**

1.2 NUOVE FUNZIONI

La console LCD integrata della pedana Life Fitness offre quanto c'è di meglio sia in termini di tecnologia LCD che di attrezzatura cardiologica. Consente infatti di coniugare programmi di intrattenimento innovativi con esercizi interattivi.

LE NUOVE FUNZIONI DELLA PEDANA LIFE FITNESS COMPRENDONO:

- **Nuovo display sensibile al tatto.** Grazie ad uno schermo intuitivo, integrato e dotato di molteplici funzioni intelligenti, gli utenti possono guardare il proprio programma TV preferito e monitorare allo stesso tempo l'intero corso dell'allenamento.
Vedere la sezione 2.2, Descrizione delle funzioni della console, Progresso dell'allenamento.
- **Visualizzazione ergonomica.** Lo schermo è posizionato ad un angolo di visualizzazione ergonomico per ottimizzare il livello di comfort e ridurre al massimo l'abbagliamento. Inoltre, lo strato protettivo del display sensibile al tatto elimina il contatto diretto, prolungando così la durata dello schermo LCD.
- **Interfaccia ottimizzata.** La nitidezza delle immagini e l'attrattiva della grafica rendono lo schermo più facile da leggere e da usare. L'impostazione degli allenamenti non richiede procedure complicate: basta selezionare l'allenamento desiderato, immettere i valori richiesti e si è pronti ad iniziare.
Vedere la sezione 4.2, Criteri di selezione degli allenamenti
- **Nuovi file di guida.** Adesso la scelta di un allenamento può essere una decisione informata. Selezionare il punto interrogativo sulla schermata di selezione degli allenamenti per accedere ai file di guida, che forniscono spiegazioni dettagliate di ciascun allenamento.
Vedere la sezione 2.2, Descrizione delle funzioni della console, Progresso dell'allenamento, Guida
- **Allenamenti flessibili.** Per cambiare esercizio quando un allenamento è già in corso, basta premere un pulsante e selezionare un nuovo esercizio. Ed ora vi sono due modi di cambiare esercizio nel corso di un allenamento: si possono usare i tasti del pannello di controllo oppure i pulsanti del display sensibile al tatto.
Vedere la sezione 4.2, Criteri di selezione degli allenamenti, Cambio/termine di un allenamento, Cambio di allenamento durante un esercizio
- **Monitoraggio ottimizzato.** Il display sensibile al tatto visualizza in una schermata riassuntiva tutte le statistiche relative all'allenamento in corso.
Vedere la sezione 2.2, Descrizione delle funzioni della console, Progresso dell'allenamento
- **Nuovo display del tempo trascorso.** Consente di selezionare il tipo di visualizzazione preferito. L'ora può essere visualizzata come Tempo trascorso, Tempo rimanente o Tempo nascosto. Per cambiare il tipo di visualizzazione, basta premere un pulsante.
Vedere la sezione 2.2, Descrizione delle funzioni della console, Progresso dell'allenamento, Tempo trascorso
- **Nuove opzioni per gli istruttori.** Nuovi metodi di monitoraggio delle statistiche, dell'utilizzo delle attrezzature e di registrazione di messaggi personalizzati. La funzione di impostazione dei canali TV consente agli istruttori di controllare i canali visualizzati alla TV.
Vedere la sezione 5, Menu delle opzioni del sistema

1.3 INSTALLAZIONE

Prima di installare la pedana Life Fitness, leggere il manuale per l'uso. Prima di iniziare la procedura di installazione, collocare la pedana nel luogo in cui sarà usata.

REQUISITI DI ALIMENTAZIONE ELETTRICA

Per il funzionamento della pedana Life Fitness è necessaria una linea elettrica dedicata* conforme ai requisiti indicati nella tabella sottostante.

Alimentazione (V c.a.)	Frequenza (Hz)	Potenza nominale (A)
100	50 / 60	18
120	50 / 60	18
200	50 / 60	9
220	50 / 60	9
230	50 / 60	9
240+	50 / 60	9

* Un circuito derivato dedicato per ogni pedana, conformemente agli articoli del codice elettrico USA NEC 210-21 (b) (1) e 210-23 (o alle normative elettriche locali pertinenti). I cavi sotto tensione, neutro e di terra devono essere disposti separatamente (non ad anello o connessi ad altri circuiti).

NOTA: non modificare in alcun modo la spina in dotazione con il prodotto. Se la spina non si inserisce nella presa elettrica, fare installare una presa adatta da un tecnico qualificato.

ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA

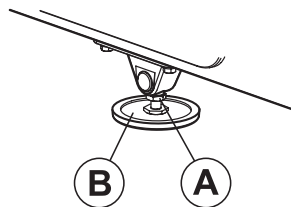
La pedana Life Fitness deve essere collegata a terra in modo corretto. Se si verifica un malfunzionamento o un guasto del prodotto, il collegamento di terra crea un percorso con resistenza inferiore per la corrente elettrica, riducendo in tal modo il rischio di scossa elettrica per chiunque tocchi o utilizzi l'apparecchio. Ogni unità è corredata di un cavo elettrico con conduttore di terra e spina di terra. La spina deve essere inserita in una presa installata e messa a terra in modo conforme ai requisiti ed a regolamenti locali in merito.

Se la pedana viene usata in Nord America, NON UTILIZZARE adattatori provvisori per collegare la spina a prese di corrente bipolari. Se non è disponibile una presa di corrente da 20 A con collegamento di terra, è necessario farne installare una da un elettricista qualificato. I modelli che consumano 16 A o oltre devono essere installati su una linea dedicata.

PERICOLO: se il conduttore di terra viene collegato in modo scorretto, vi può essere il rischio di scossa elettrica. In caso di dubbi circa la tecnica da utilizzare per la messa a terra, consultare un tecnico qualificato. **NON** modificare in alcun modo la spina in dotazione con il prodotto. Se non si inserisce nella presa elettrica, fare installare una presa adatta da un tecnico qualificato. Qualsiasi modifica apportata alla spina elettrica può rendere nulla la garanzia.

POSIZIONAMENTO E STABILIZZAZIONE DELLA PEDANA LIFE FITNESS

Dopo aver seguito tutte le istruzioni di sicurezza fornite alla sezione 1.1, posizionare la pedana nel luogo in cui si intende utilizzarla. Per le dimensioni del luogo di installazione (a prodotto assemblato), consultare la sezione 7, intitolata *Caratteristiche tecniche*. Lasciare una distanza laterale di 21 centimetri tra la pedana e altre eventuali apparecchiature. Sui lati anteriore e posteriore, lasciare una distanza di due metri tra la pedana ed eventuali oggetti o pareti.



Dopo aver collocato l'unità nel punto in cui verrà utilizzata, controllare che sia stabile. Se si nota anche soltanto un leggero dondolio o se la pedana non è stabile, determinare quale piedino di livellamento non poggia sul pavimento. Per regolare un piedino, allentare il CONTRODADO (A) e ruotare il PIEDINO DI LIVELLAMENTO (B) fino a che la pedana smetta di dondolare ed entrambi i piedini poggino fermamente sul pavimento. Serrare nuovamente il CONTRODADO.

NOTA: è estremamente importante che il piedino di livellamento sia regolato correttamente affinché l'unità funzioni come dovuto. Se l'apparecchio è instabile, il nastro scorrevole può risultare mal allineato. Affinché la pedana sia ben livellata, si raccomanda di utilizzare una livella a bolla.

INTERRUTTORE DI ACCENSIONE

L'interruttore di accensione ON/OFF è situato sul pannello anteriore, alla base della pedana, ed ha 2 posizioni: la posizione "I" (uno) di accensione [ON] e la posizione "0" (zero) di spegnimento [OFF].

IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO

L'apparecchio è dotato di un orologio, che è usato per la manutenzione del sistema e per la registrazione degli eventi. Quando la pedana viene accesa, sul display appare un messaggio che chiede di impostare l'orologio. Tale messaggio si visualizza le prime tre volte che viene accesa la pedana.

Per cambiare le impostazioni dell'orologio, premere e mantenere premuto il tasto DEFATICAMENTO. Sfiare quindi l'icona Life Fitness nell'angolo superiore destro dello schermo due volte consecutivamente. Selezionare poi Configurazione e Orologio. Impostare l'ora usando le frecce su e giù e poi selezionare il tasto AM o PM. Per impostare la data, utilizzare i tasti Mese precedente e Mese successivo fino a visualizzare il mese e l'anno desiderati sul calendario. Selezionare la data toccando un giorno del calendario visualizzato. Selezionare OK per accettare la data visualizzata. A questo punto, l'orologio è ripristinato e si può continuare con la normale procedura di avvio.

CENTRAGGIO DEL NASTRO SCORREVOLE

Dopo aver installato e livellato la pedana, occorre verificare che il nastro scorra correttamente. Dapprima, inserire il cavo di alimentazione in una presa di rete. Per istruzioni dettagliate in merito, vedere Requisiti di alimentazione elettrica all'inizio di questo capitolo. Accedere quindi la pedana.

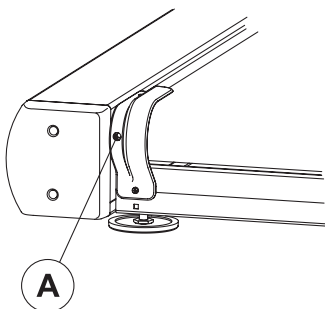
Salire sulla pedana e poggiare ciascun piede sulle piattaforme ai lati del nastro. Non sostare sul nastro. Premere il tasto AVVIO RAPIDO e aumentare la velocità a 6,4 chilometri all'ora (km/h), usando la freccia AUMENTO VELOCITÀ.

Se il nastro si sposta verso destra mentre scorre, far ruotare il bullone destro di regolazione della tensione di un quarto di giro in senso orario da un'altra persona, quindi ruotare il bullone di regolazione sinistro (A) di un quarto di giro in senso antiorario. Vedere l'illustrazione sottostante. Questa operazione serve a riposizionare il nastro scorrevole al centro del rullo.

Se il nastro si sposta verso sinistra mentre scorre, ruotare il bullone sinistro di regolazione della tensione di un quarto di giro in senso orario, quindi ruotare il bullone di regolazione destro di un quarto di giro in senso antiorario per riposizionare il nastro al centro del rullo.

Ripetere questa procedura di regolazione fino a che il nastro è ben centrato. Lasciare scorrere il nastro per vari minuti per assicurarsi che rimanga centrato correttamente.

NOTA: non ruotare i bulloni di regolazione oltre un giro completo in entrambe le direzioni. Se dopo un giro completo il nastro non è centrato correttamente, contattare un centro di assistenza clienti. I numeri di telefono dei centri assistenza sono elencati alla sezione 6.7, intitolata "Come ottenere assistenza tecnica".

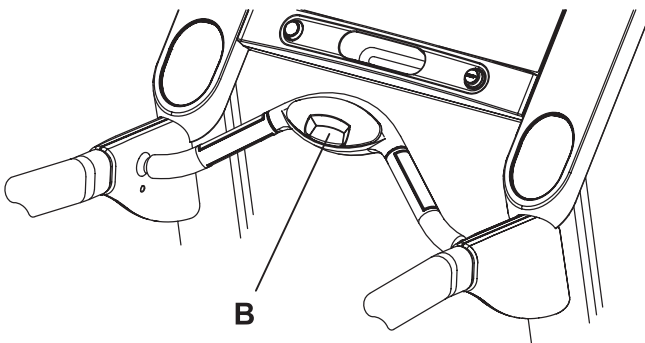


SISTEMA DI ARRESTO NASTRO INTELLIGENTE SMART STOP™

Il sistema di arresto nastro Smart Stop™ (B) rileva quando l'utente è in sosta sul nastro.

Se l'utente scende dal nastro in movimento, dopo qualche secondo il sistema interrompe automaticamente l'allenamento. (Se ciò accade durante il **FIT TEST**, l'allenamento viene sospeso).

Per riprendere l'allenamento, premere il tasto INVIO.



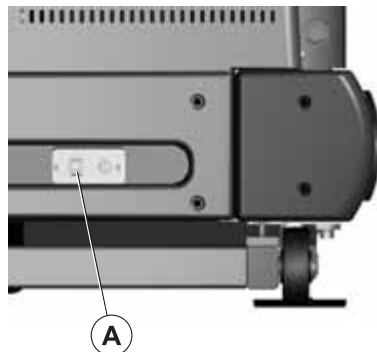
ALLENAMENTI CON COLLEGAMENTO IN RETE

Nell'angolo inferiore destro del lato anteriore della pedana è situata una porta di rete tipo RJ45 (A). La porta di rete consente di collegare la pedana ad un sistema di allenamento in rete, quale ad esempio FitLinxx®.

La connessione in rete consente alla console di inviare le statistiche relative all'allenamento svolto dall'utente al database della rete di allenamento o di scaricare informazioni memorizzate a distanza, come ad esempio un programma di allenamento preimpostato.

Per istruzioni sull'accesso alla rete, vedere la sezione 4.2, intitolata *Utilizzo degli allenamenti*.

Qualsiasi uso della porta per scopi diversi da quello a cui è destinata può rendere nulla la garanzia del prodotto.



COLLEGAMENTO ALLA TV VIA CAVO

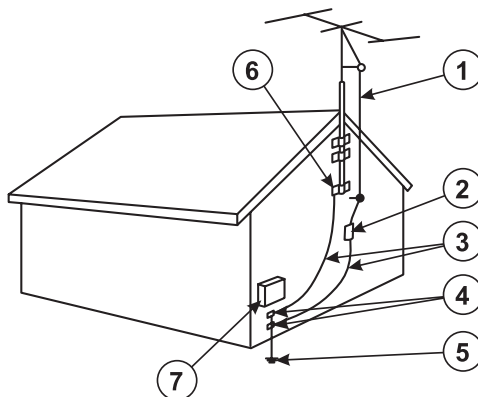
Nota per l'installazione CATV

Questo promemoria ha lo scopo di richiamare l'attenzione dell'installatore del sistema CATV sull'articolo 820-40 del codice NEC, che fornisce le linee di condotta per la messa a terra e, in particolare, specifica che la terra del cavo deve essere collegata alla messa a terra dell'edificio, il più vicino possibile al punto di ingresso del cavo.

Messa a terra dell'antenna ai sensi del codice NEC

Messa a terra dell'antenna conformemente al National Electrical Code (Codice elettrico nazionale, USA), ANSI/NFPA 70.

1. Conduttore antenna nel cavo
2. Unità di scarica antenna (sezione NEC 810-20)
3. Conduttori di messa a terra (sezione NEC 810-21)
4. Morsetto di terra
5. Sistema di elettrodi per messa a terra alimentazione (articolo NEC 250, parte h)
6. Morsetto di terra
7. Apparecchiatura elettrica



NOTA: quando la console LCD è collegata alla TV, può ricevere soltanto un segnale analogico. Il segnale digitale deve essere convertito esternamente in segnale analogico.

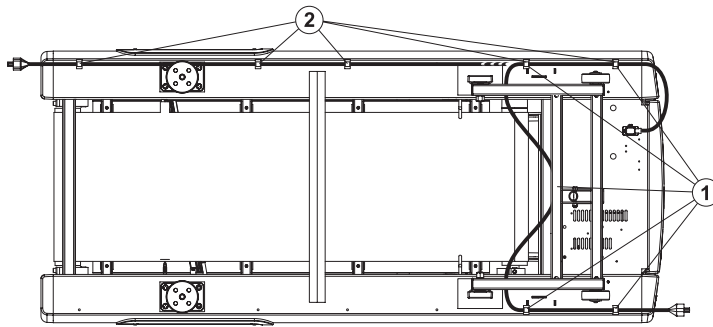
DISPOSIZIONE DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

Il cavo di alimentazione può essere accorciato e fatto uscire direttamente sul lato anteriore sinistro della pedana, oppure può essere fatto passare sotto l'intelaiatura e fatto uscire sul lato posteriore destro usando gli appositi fermagli.

Per una disposizione più efficiente, si raccomanda di attenersi ad una delle configurazioni seguenti:

Con il cavo di alimentazione scollegato, inserire i fermagli negli appositi fori. Vedere l'illustrazione sottostante. Usare la serie di fori n. 1 o 2 per posizionare le clip e fissare in posizione il cavo di alimentazione con le clip eliminando ogni eventuale gioco tra una clip e l'altra.

NOTA: per instradare il cavo di alimentazione correttamente, potrebbe essere necessario sollevare leggermente la pedana.



Per inserire il cavo di alimentazione in una presa sul lato anteriore della pedana, usare la serie di fori n. 1.

NOTA: a causa della pendenza della pedana, se la presa di alimentazione si trova sul lato anteriore della pedana, il cavo di alimentazione deve avere una lunghezza di almeno 60 cm tra la presa di alimentazione e l'ultimo fermaglio fermacavo utilizzato.

Per inserire il cavo di alimentazione in una presa sul lato posteriore della pedana, usare la serie di fori n. 2.

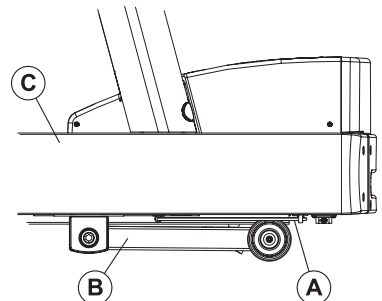


AVVERTENZA: assicurarsi che vi sia una distanza libera di 2 metri dietro la pedana. Se occorre un cavo di alimentazione opzionale di lunghezza maggiore, contattare il centro assistenza clienti Life Fitness.



PERICOLO: assicurarsi che il cavo di alimentazione (A) non entri a contatto con il nastro scorrevole e che non rimanga ammaccato tra l'intelaiatura (C) e il braccio di sollevamento (B) o la ruota; la mancata osservanza di questa precauzione potrebbe causare gravi lesioni a persone.

NOTA: se si utilizza la serie di fori n. 1, è estremamente importante che il cavo di alimentazione sia instradato TRA l'intelaiatura sollevabile e l'intelaiatura principale



2 LA CONSOLE

2.1 DESCRIZIONE GENERALE DELLA CONSOLE

La console computerizzata della pedana consente all'utente di personalizzare l'allenamento in base alle proprie capacità fisiche ed ai propri obiettivi, nonché di monitorare i propri progressi. Con questa console di facile utilizzo, l'utente può tenere sempre sotto controllo la propria attività fisica, da un allenamento all'altro.

Il display sensibile al tatto: il display sensibile al tatto (schermo LCD) consente all'utente di selezionare, impostare e monitorare gli allenamenti con facilità.

Il pannello di controllo: il pannello di controllo comprende i tasti situati sul rivestimento del display sensibile al tatto. Questi tasti permettono di cambiare rapidamente esercizio nel corso di un allenamento, di accedere ai comandi della TV e di pulire lo schermo senza attivare il display sensibile al tatto.



2.2 DESCRIZIONE DEI COMANDI DELLA CONSOLE

In questa sezione sono elencate e descritte le funzioni dei vari tasti del display sensibile al tatto e del pannello di controllo della pedana Life Fitness. Per informazioni dettagliate sull'impostazione degli allenamenti mediante la console, vedere la sezione 4, intitolata *Gli allenamenti*.

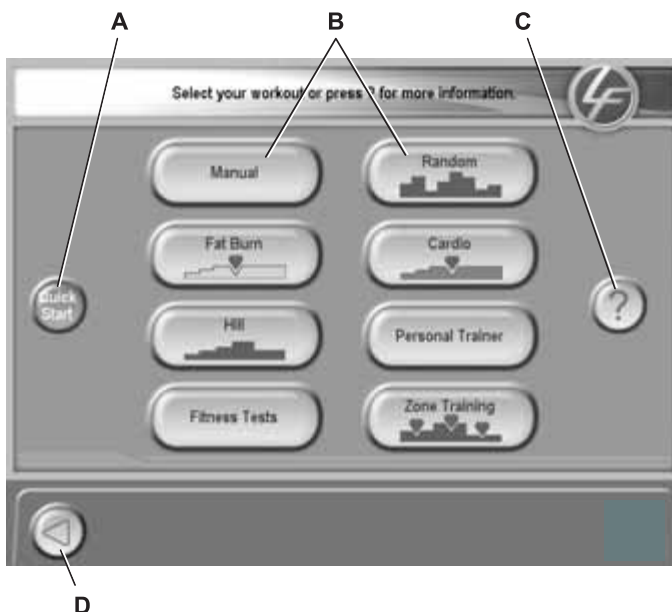
DISPLAY SENSIBILE AL TATTO

Il display sensibile al tatto consente di passare da una schermata all'altra premendo appositi tasti. In particolare, il display permette all'utente di accedere alle seguenti funzioni:

- 1) **SELEZIONE ALLENAMENTO** — per scegliere l'allenamento desiderato.
- 2) **IMPOSTAZIONE ALLENAMENTO** — per immettere i valori e gli obiettivi relativi all'allenamento desiderato.
- 3) **PROGRESSO DELL'ALLENAMENTO** — per monitorare come procede un allenamento, modificarne gli obiettivi e accedere alla visualizzazione TV.

1) SELEZIONE ALLENAMENTO

Toccare qualsiasi punto della schermata di benvenuto per iniziare ed accedere alla schermata di selezione degli allenamenti. La schermata di selezione degli allenamenti può essere usata per scegliere l'allenamento desiderato e accedere a **AVVIO RAPIDO** o alle schermate della Guida.



- A. AVVIO RAPIDO:** premere questo pulsante per accedere manualmente a un allenamento, saltando tutte le schermate di impostazione degli allenamenti e degli obiettivi. Una volta iniziato l'allenamento, è tuttavia possibile cambiare alcuni parametri. Selezionare **VELOCITÀ** o **PENDENZA** per impostare il livello di intensità e immettere il proprio peso affinché il sistema calcoli di conseguenza le calorie bruciate/calorie all'ora, i MET, i Watt e visualizzi le statistiche relative all'allenamento. Quando si è pronti, selezionare **DEFATICAMENTO** sul lato sinistro del pannello di controllo per entrare nella fase di defaticamento.

- B. SELEZIONE DEGLI ALLENAMENTI:** Consente all'utente di scegliere tra otto programmi diversi. Selezionando **MANUALE, CASUALE, CONSUMO GRASSI, CARDIO** o **COLLINARE** si accede direttamente alle schermate di impostazione degli allenamenti. Selezionando **FITNESS TESTING, ZONE TRAINING** e **PERSONAL TRAINER**, si accede ad ulteriori schermate di selezione.

Selezionare **FITNESS TESTING** per accedere al **FIT TEST LIFE FITNESS**. Se attivate, sono anche disponibili le seguenti opzioni: **BATTERIA EFFICIENZA FISICA, GERKIN, PRT PER LA MARINA, PRT PER L'AVIAZIONE, PFT PER L'ESERCITO** e **PFT PER I MARINES**.

Per istruzioni su come attivare questi ulteriori test di forma fisica, vedere la sezione 5.1, Configurazione del Manager, *Fit Test Plus*.

Selezionare **ZONE TRAINING** per accedere a **HR Hill, HR INTERVAL** o **EXTREME HR**.

Selezionare **PERSONAL TRAINER** per accedere a **ALLENAMENTO SPORTIVO (5K), ALLENAMENTO SPORTIVO (10K)** o **INTERVALLO DI VELOCITÀ**.

Per una descrizione di ogni allenamento vedere la sezione 4.1, *Descrizione generale degli allenamenti*.

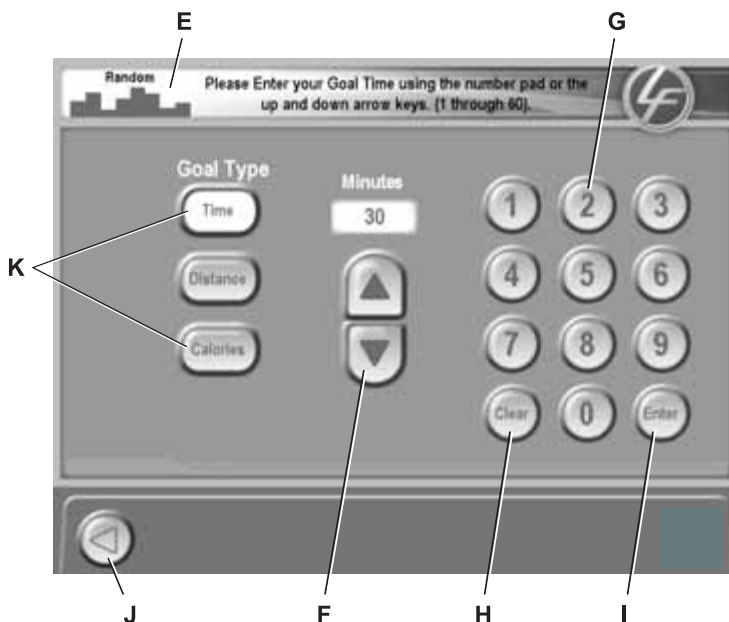
I pulsanti che recano il simbolo del cuore servono ad accedere ad allenamenti che richiedono il monitoraggio della frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni, vedere *Finestra profilo allenamento* alla voce *Progresso dell'allenamento*.

- C. GUIDA (?)**: Selezionare il pulsante ? (Guida) per accedere alle schermate di guida per i vari allenamenti. I pulsanti ? servono anche ad ottenere una spiegazione dettagliata di ciascun allenamento.
- D. INDIETRO** (

16

2) IMPOSTAZIONE ALLENAMENTO

Alle schermate di SELEZIONE DEGLI ALLENAMENTI si accede automaticamente non appena si seleziona un programma di allenamento. Queste schermate consentono all'utente di immettere i propri dati e di selezionare un obiettivo relativo all'allenamento prescelto. I valori e gli obiettivi selezionabili dipendono dall'allenamento scelto e comprendono il tipo di obiettivo (durata, distanza o calorie), il livello, l'età, il peso, la distanza, la velocità, la pendenza e la frequenza cardiaca obiettivo* (per i programmi che la richiedono).



- E.** AREA MESSAGGI: Indica all'utente l'allenamento in corso di impostazione. In quest'area si visualizzano inoltre le richieste di informazioni e le spiegazioni.
- F.** TASTI-FRECCIA: i tasti FRECCIA SU e FRECCIA GIÙ servono a cambiare i valori/gli obiettivi relativi agli allenamenti visualizzati sulla console, come ad esempio la durata di un allenamento, il peso e l'età dell'utente, la pendenza, la velocità, la distanza, la frequenza cardiaca obiettivo e il livello di intensità. Premere INVIO per confermare ogni selezione effettuata.
- G.** TASTIERINO NUMERICO: I parametri relativi all'allenamento possono essere immessi anche mediante il tastierino numerico. Basta digitare il numero desiderato e premere INVIO.
- H.** AZZERA: Azzerà i valori immessi e ripristina l'impostazione predefinita.
- I.** INVIO: Premere questo pulsante dopo aver immesso un valore per salvare il valore e passare alla schermata successiva.
- J.** INDIETRO: Ritorna alla schermata precedente.
- K.** TIPO DI OBIETTIVO: Selezionare il tipo di obiettivo desiderato. Si può scegliere tra Tempo, Distanza, Calorie e Tempo di permanenza.

La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CONSUMO GRASSI è 117 e l'allenamento ha come obiettivo il 65 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è $(220-40) \times 0,65=117$.*

TIPI DI SCHERMATE DI IMPOSTAZIONE DEGLI ALLENAMENTI

SCHERMATE DI IMPOSTAZIONE DEGLI OBIETTIVI

- **Tipo di obiettivo:** l'impostazione predefinita per il tipo di obiettivo è TEMPO (durata dell'allenamento). Consente all'utente di selezionare una durata predeterminata per l'allenamento scelto.

È anche possibile scegliere un tipo di obiettivo più avanzato, come ad esempio DISTANZA, CALORIE, o TEMPO DI PERMANENZA (disponibile soltanto per i programmi che monitorano la frequenza cardiaca).

Per le opzioni Distanza, Calorie e Tempo di permanenza, la durata dell'allenamento dipende dal tempo necessario per raggiungere l'obiettivo prestabilito. L'allenamento continua fino a che viene raggiunto l'obiettivo. Per terminare anticipatamente un allenamento, selezionare DEFATICAMENTO dal pannello di controllo per entrare direttamente nella fase di defaticamento, o scegliere CAMBIARE ALLENAMENTO per iniziare un altro programma. Per ulteriori informazioni, vedere la sezione 4.2, *Criteri di selezione degli allenamenti, Selezione di un tipo di obiettivo*.

Per informazioni su come impostare questi obiettivi e ottenerne il massimo beneficio, consultare un Personal Trainer. Per ulteriori informazioni sull'esercizio Zone Training, vedere *Benefici dell'esercizio Heart Rate Zone Training* alla sezione 3.1, intitolata *Esercizio Heart Rate Zone Training*.

- **Livello:** consente di selezionare un livello di intensità programmato per l'allenamento. I livelli variano da 1 a 20.
- **Pendenza:** selezionare la percentuale di inclinazione della pedana.
- **Velocità:** impostare la velocità del nastro della pedana.
- **Frequenza cardiaca obiettivo*:** (solo per gli allenamenti che prevedono il monitoraggio della stessa) indica la frequenza cardiaca raccomandata in base all'età. Per l'allenamento **Consumo grassi**, la frequenza cardiaca obiettivo viene calcolata al 65% del valore massimo teorico[†]. Per l'allenamento **Cardio**, la frequenza cardiaca obiettivo viene calcolata all'80%. Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca obiettivo, vedere la sezione 3, *Esercizio Heart Rate Zone Training*.

SCHERMATE DI IMPOSTAZIONE DEI VALORI

- **Peso:** Se l'utente immette accuratamente il proprio peso, anche il conteggio delle calorie sarà effettuato con accuratezza e nella schermata indicante il progresso dell'allenamento saranno visualizzati i valori relativi alle calorie bruciate/calorie all'ora, ai Watt e ai MET.
- **Età:** L'immissione di questo dato consente ai programmi che monitorano la frequenza cardiaca di determinare accuratamente la frequenza cardiaca obiettivo.
- **Sesso:** Immettere questo dato per un'esecuzione accurata dei test di forma fisica.

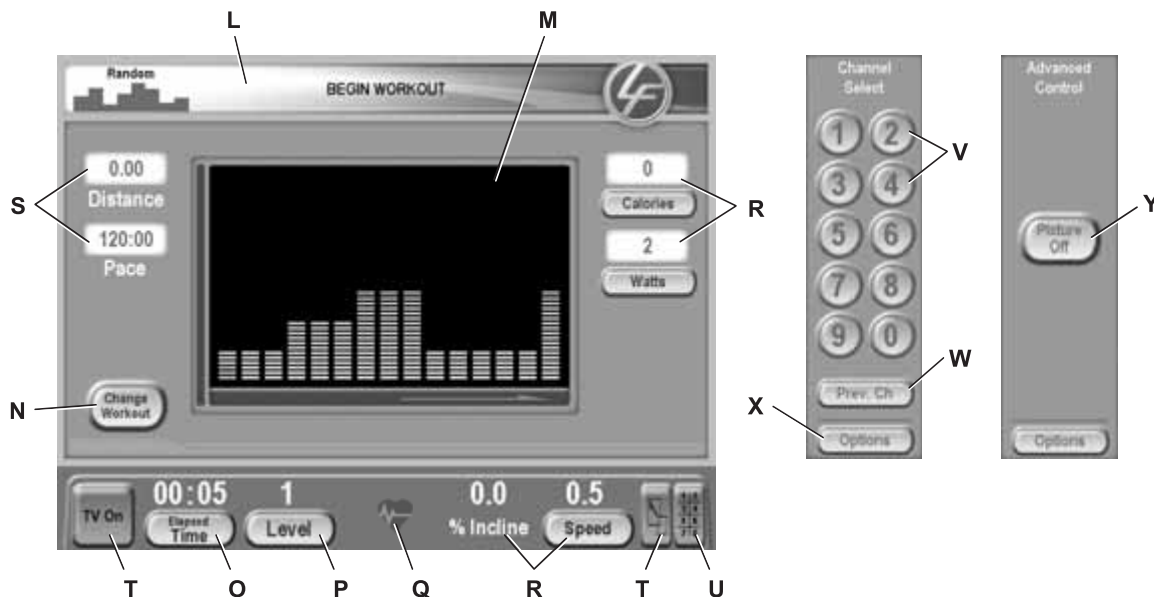
[†] Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona a 220.

*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CONSUMO GRASSI** è 117 e l'allenamento ha come obiettivo il 65 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è $(220-40) \times 0,65=117$.

PROGRESSO DELL'ALLENAMENTO

La schermata "Progresso dell'allenamento" si apre automaticamente al termine della fase di impostazione per indicare all'utente che può iniziare l'allenamento. Questa schermata consente di monitorare come procede l'allenamento. Fornisce infatti una rappresentazione grafica del progresso dell'allenamento e monitora la distanza, l'andatura, il tempo trascorso, la frequenza cardiaca, la pendenza, la velocità, i WATT/MET e le calorie bruciate/calorie all'ora.

Dalla schermata "Progresso allenamento" è possibile modificare gli obiettivi Tempo, Pendenza, Velocità e Frequenza cardiaca obiettivo* (per i programmi che la richiedono) in qualsiasi momento durante un allenamento. Questa schermata permette inoltre di accedere allo schermo della TV. Non tutti gli obiettivi sono disponibili con tutti gli allenamenti. Nella schermata di progresso dell'allenamento sono visualizzati soltanto gli obiettivi validi durante l'allenamento in atto.



- L. AREA MESSAGGI:** Visualizza il tipo di allenamento prescelto, richiede all'utente le informazioni necessarie e fornisce una spiegazione dei concetti principali.
- M. SCHERMATA PROFILO ALLENAMENTO:** Questa finestra visualizza i livelli di intensità dell'allenamento in corso sotto forma di colonne luminose. L'altezza della colonna luminosa all'estrema sinistra è proporzionale al livello di intensità corrente.

Durante gli allenamenti **CONSUMO GRASSI, CARDIO, HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL e EXTREME HEART RATE**, che richiedono l'uso della fascia toracica Polar o dei sensori Lifepulse™, la finestra PROFILO ALLENAMENTO visualizza il simbolo lampeggiante del cuore per richiedere il segnale della frequenza cardiaca dell'utente. Se la console non rileva alcun segnale, l'AREA MESSAGGI visualizza la scritta "NECESSARIA FREQUENZA CARDIACA – POSIZIONARE LE MANI SUI SENSORI LIFEPUULSE O USARE LA FASCIA TELEMETRICA" ed emette 3 segnali bip. Se la console non riceve alcun segnale entro tre minuti, l'allenamento in corso diventa automaticamente un programma **MANUALE**.

- N. CAMBIARE ALLENAMENTO:** Se si preme questo pulsante si ritorna alla schermata di selezione degli allenamenti e si può scegliere un nuovo allenamento, oppure cambiare il tipo di obiettivo o i valori immessi per l'allenamento in corso. Per cambiare allenamento, selezionare un nuovo programma, immettere i valori necessari e premere INVIO.

*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CONSUMO GRASSI** è 117 e l'allenamento ha come obiettivo il 65 percento del valore massimo, l'equazione da eseguire è $(220-40) \times 0,65=117$.

Per cambiare un tipo di obiettivo (Calorie, Distanza o, per i programmi che monitorano la frequenza cardiaca, Tempo di permanenza) o selezionare un obiettivo diverso nel corso di un allenamento, selezionare "Cambiare allenamento" e poi CAMBIARE OBIETTIVO per accedere alla schermata dei tipi di obiettivi impostata sull'obiettivo e sui valori correnti. Per cambiare il valore dell'obiettivo, immettere il nuovo valore usando i tasti-freccia o il tastierino numerico e premendo INVIO per confermare. Per cambiare il tipo di obiettivo, scegliere un obiettivo diverso, immettere un valore e premere INVIO.

Per ritornare all'allenamento in corso senza apportare alcuna modifica, selezionare INDIETRO. Per azzerare tutte le informazioni memorizzate sull'allenamento in corso prima di passare ad un altro programma, premere il pulsante RIPRISTINO nella schermata di selezione degli allenamenti.

- O. TEMPO TRASCORSO:** Questo pulsante serve a cambiare la durata dell'allenamento o a scegliere una visualizzazione diversa della durata. Per cambiare la durata dell'allenamento, selezionare TEMPO TRASCORSO, regolare la durata come desiderato usando i tasti-freccia o il tastierino numerico e premere INVIO per confermare. Per cambiare la visualizzazione del tempo, selezionare TEMPO TRASCORSO, scegliere un tipo di visualizzazione diverso (TEMPO RIMANENTE o TEMPO NASCOSTO) e premere INVIO.

Per cambiare la durata di un allenamento senza uscire dalla schermata "Progresso allenamento", utilizzare i tasti freccia del pannello di controllo posti direttamente sotto l'opzione TEMPO TRASCORSO.

NOTA: se si cambia la durata di un allenamento usando il pulsante TEMPO TRASCORSO, il cambiamento non ha alcun effetto sul tempo trascorso, che si riferisce soltanto alla parte di allenamento già eseguita.

- P. LIVELLO:** i livelli (Collinare, Casuale, Allenamento sportivo 5K e 10K) corrispondono ad una gamma di pendenze diverse. La pedana dispone di 20 livelli: il livello 1 corrisponde alla pendenza più bassa e il livello 20 alla pendenza maggiore. Per ulteriori informazioni, vedere la sezione 4.4, *Come ottenere benefici ottimali utilizzando la pedana Life Fitness, Selezione di un livello*.

FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO: (sostituisce il livello negli allenamenti che monitorano la frequenza cardiaca). Visualizza la frequenza cardiaca obiettivo* specificata dall'utente durante l'impostazione dell'allenamento. Questo valore può essere cambiato in qualsiasi momento durante un allenamento usando i tasti-freccia direttamente sottostanti, o toccando il pulsante FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO sul display sensibile al tatto e accedendo alla schermata di impostazione della frequenza cardiaca obiettivo per l'allenamento selezionato.

- Q. FREQUENZA CARDIACA EFFETTIVA:** visualizza la frequenza cardiaca quando l'utente afferra i sensori Lifepulse o indossa una fascia toracica Polar compatibile. **NOTA:** la frequenza cardiaca può essere controllata su qualsiasi schermata, sia prima che durante un allenamento.
- R. % PENDENZA e VELOCITÀ:** premere questi tasti per aumentare o ridurre la pendenza della pedana o la velocità del nastro scorrevole. (Per effettuare modifiche senza uscire dalla schermata "Progresso dell'allenamento", usare i tasti freccia del pannello di controllo, situati direttamente sotto % PENDENZA e VELOCITÀ).
- S. STATISTICHE RELATIVE ALL'ALLENAMENTO:** aggiorna costantemente il progresso dell'allenamento visualizzando la distanza, l'andatura espressa in km al minuto, le calorie bruciate/calorie all'ora, la frequenza cardiaca obiettivo (per gli allenamenti che la prevedono), la frequenza cardiaca (per qualsiasi allenamento, se l'utente poggia le mani sui sensori o indossa una fascia telemetrica), il Tempo di permanenza (se selezionato come obiettivo) e i MET/Watt (visualizzati alternativamente se l'utente ha immesso il proprio peso, altrimenti sono visualizzati solo i Watt).

Per regolare più agevolmente le opzioni Cal/Hr e MET/Watt, vi sono appositi pulsanti situati direttamente sotto i display. Questi pulsanti possono essere usati per bloccare il display o per forzare il passaggio da una visualizzazione all'altra. Per bloccare il display (se, ad esempio, si vogliono visualizzare solo le calorie bruciate anziché passare costantemente dalle calorie bruciate alle calorie all'ora), premere una volta il pulsante mentre è visualizzato il valore desiderato. Se si desidera che il display visualizzi alternativamente valori diversi (per passare, ad esempio dai MET ai Watt e viceversa), premere il pulsante due volte di seguito.

*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CONSUMO GRASSI** è 117 e l'allenamento ha come obiettivo il 65 percento del valore massimo, l'equazione da eseguire è $(220-40) \times 0,65=117$.

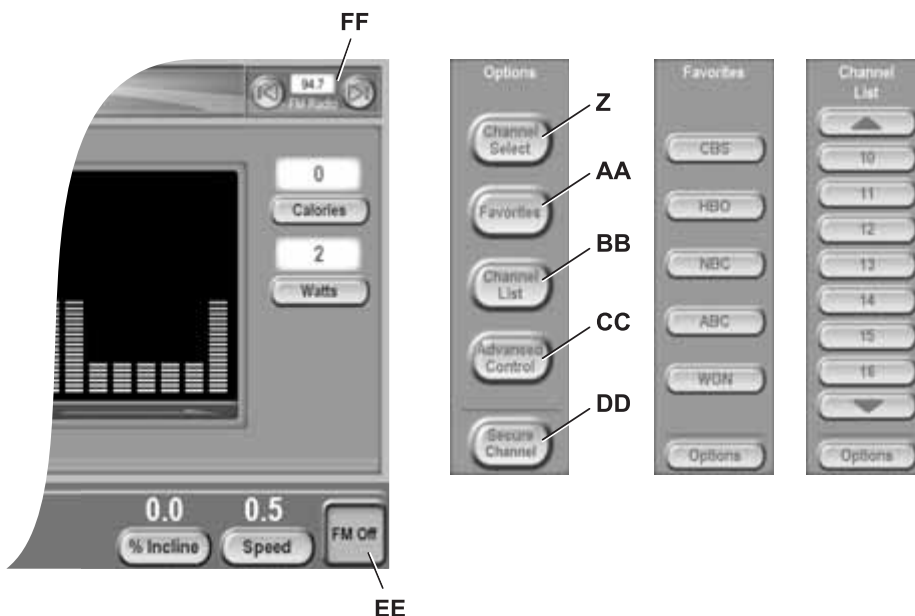
- T. SELEZIONE TV:** il pulsante TV ON/OFF consente di accedere alla TV e di attivare i tasti dei canali e del volume sul pannello di controllo. Il pulsante TV ZOOM (situato nell'angolo in fondo a destra) consente di passare dalla visualizzazione della TV a schermo grande alla TV a schermo piccolo e viceversa.
- U. COMANDI CANALI:** per accedere al tastierino di controllo dei canali sullo schermo sensibile al tatto.
- V. TASTIERINO NUMERICO:** utilizzarlo per selezionare un nuovo canale.
- W. CANALE PRECEDENTE:** premere questo tasto per passare al canale immediatamente precedente quello visualizzato.
- X. OPZIONI:** da utilizzare per accedere alle opzioni del menu dell'interfaccia dei canali. L'opzione Controllo avanzato è accessibile per predefinizione. Se attivata, sono anche accessibili i menu di selezione Preferiti e Elenco canali.

CONTROLLO AVANZATO: da utilizzare per accedere al menu avanzato di controllo immagine/audio. Per istruzioni dettagliate, vedere la sezione 5, intitolata *Menu Opzioni di sistema, Impostazioni TV / radio FM*.

- Y. IMMAGINE OFF:** da utilizzare per disattivare l'immagine TV. Consente di ascoltare solo l'audio della TV. Reimpostare il video TV utilizzando il tasto IMMAGINE ON situato nella parte superiore destra del display. IMMAGINE ON non è disponibile con canali preconfigurati per il SOLO AUDIO.

MENU SELEZIONE CANALI OPZIONALI

Se le opzioni Preferiti e/o Elenco canali sono attivate, sarà disponibile il menu Opzioni per scegliere l'interfaccia di selezione canali desiderata.



- Z. SELEZIONE CANALI:** consente di accedere al tastierino di selezione dei canali.
- AA. PREFERITO:** se attivato, consente di passare alla selezione dei canali preferiti. Per istruzioni dettagliate, vedere la sezione 5, intitolata *Menu Opzioni di sistema, Impostazioni TV / radio FM*.
- BB. ELENCO CANALI:** se attivato, consente di passare alla selezione dell'Elenco canali. Per istruzioni dettagliate in merito, vedere la sezione 5, intitolata *Menu Opzioni di sistema, Impostazioni TV / radio FM*.

*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CONSUMO GRASSI** è 117 e l'allenamento ha come obiettivo il 65 percento del valore massimo, l'equazione da eseguire è $(220-40) \times 0,65=117$.

- CC. CONTROLLO AVANZATO:** da utilizzare per accedere al menu avanzato di controllo immagine/audio. Per istruzioni dettagliate in merito, vedere la sezione 5, intitolata *Menu Opzioni di sistema, Impostazioni TV / radio FM*.
- DD. CANALE RISERVATO:** se attivato, consente di accedere a un canale dedicato a usi che non siano la trasmissione. La visualizzazione può essere protetta con una password. Per istruzioni dettagliate in merito, vedere la sezione 5, intitolata *Menu Opzioni di sistema, Impostazioni TV / radio FM*.
- EE. SELEZIONE FM:** FM ON/OFF se è attivato, consente di accedere alla Radio FM. Per istruzioni dettagliate in merito, vedere la sezione 5, intitolata *Menu Opzioni di sistema, Impostazioni TV / radio FM*.
- FF. CONTROLLI FM:** se attivato, consente di accedere alle stazioni radio FM. Usare i pulsanti di RICERCA IN AVANTI e all'INDIETRO per selezionare la stazione preimpostata successiva o precedente. Per istruzioni dettagliate, vedere la sezione 5, intitolata *Menu Opzioni di sistema, Impostazioni TV / radio FM*.

Ulteriori informazioni contenute nella schermata “Progresso dell’allenamento” relative ai vari allenamenti:

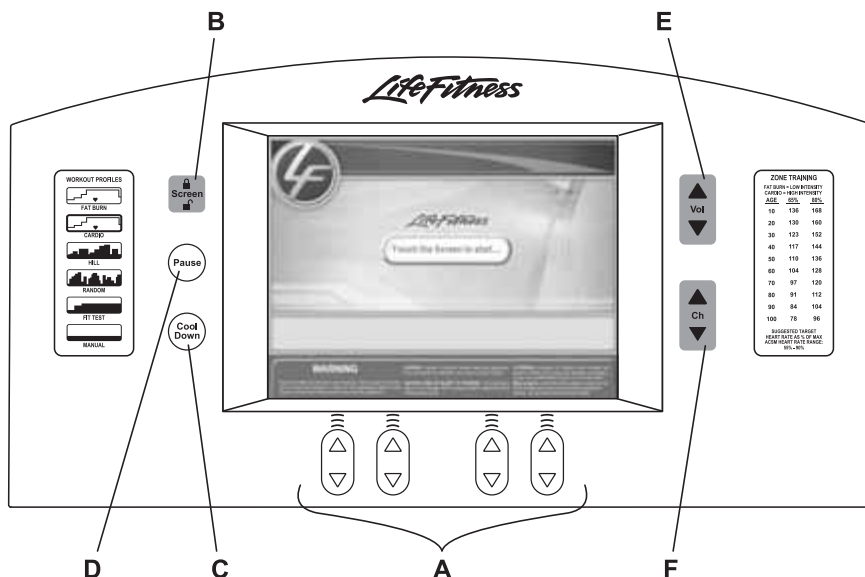
IMMETTERE PESO: appare per l'allenamento Avvio Rapido. Se l'utente sceglie di immettere il proprio peso, il sistema calcola di conseguenza i MET, i Watt e le calorie bruciate/calorie all'ora e visualizza le statistiche relative all'allenamento.

TEMPO DI PERMANENZA: durante l'allenamento Heart Rate Zone Training visualizza il periodo di tempo durante il quale la frequenza cardiaca è rimasta entro l'intervallo di valori obiettivo. Per istruzioni dettagliate in merito, vedere la sezione 3, intitolata *Esercizio Heart Rate Zone Training*.

INTERVALLO DI VELOCITÀ: (solo per l'esercizio Intervallo di velocità). Consente di passare alternativamente dal jogging alla corsa. Vedere la sezione 4.3 *Descrizione di ciascun tipo di allenamento, Personal Trainer, Intervallo di velocità*.

PANNELLO DI CONTROLLO

Il pannello di controllo consente di controllare i parametri dell'allenamento e della TV senza uscire dalla schermata indicante il progresso dell'allenamento. Permette inoltre al personale addetto alle pulizie di pulire il display sensibile al tatto in modo facile e rapido senza attivare lo schermo.



- A. TASTI-FRECCIA:** I tasti-freccia vengono utilizzati durante l'allenamento in combinazione con il display sensibile al tatto. Questi tasti consentono di modificare gli obiettivi dell'allenamento nel corso dello stesso. Ogni set di tasti-freccia serve a controllare l'obiettivo situato direttamente sopra di essi, sul display sensibile al tatto.

Le informazioni modificabili (come ad esempio l'obiettivo di un allenamento) appaiono sotto forma di pulsanti (Tempo, Livello, Pendenza, Frequenza cardiaca obiettivo* e Velocità), o sono accessibili tramite le opzioni CAMBIARE ALLENAMENTO, CAMBIARE OBIETTIVO (Calorie, Distanza e, per i programmi che monitorano la frequenza cardiaca, Tempo di permanenza). Le statistiche relative all'allenamento in corso non sono modificabili.

Ad esempio, i tasti-freccia sotto l'opzione TEMPO TRASCORSO (un obiettivo allenamento) possono essere usati per modificare la durata-obiettivo di una sessione di allenamento. Mentre invece l'opzione ANDATURA (una statistica relativa all'allenamento) non può essere cambiata. Come indicato sopra, anche gli obiettivi degli allenamenti possono essere modificati premendo i pulsanti corrispondenti sul display sensibile al tatto e accedendo alle corrispondenti schermate di impostazione.

- B. BLOCCO/SBLOCCO SCHERMO:** (non può essere usato durante gli allenamenti). Blocca lo schermo per la manutenzione di routine/la pulizia del display. Lo schermo si sblocca automaticamente dopo dieci secondi. Lo schermo può essere sbloccato anche premendo una seconda volta il pulsante BLOCCO SCHERMO.

*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CONSUMO GRASSI** è 117 e l'allenamento ha come obiettivo il 65 percento del valore massimo, l'equazione da eseguire è $(220-40) \times 0,65=117$.

- C. DEFATICAMENTO:** gli allenamenti terminano automaticamente nella fase di defaticamento, che riduce il livello di intensità. Si tratta di una fase di allenamento a bassa intensità che consente al corpo di eliminare l'acido lattico ed altri sottoprodotti che durante l'allenamento si accumulano nei muscoli e contribuiscono all'indolenzimento degli stessi.

Per entrare nella fase di defaticamento, premere il tasto DEFATICAMENTO in qualsiasi momento durante un allenamento. Il sistema regola automaticamente il livello di defaticamento di ogni allenamento in base alla forma fisica dell'utente. (I tempi di defaticamento sono preimpostati in base alla durata di ogni allenamento). La durata della fase di defaticamento può essere cambiata usando i corrispondenti tasti-freccia sul pannello di controllo. Al termine della fase di defaticamento, si visualizza un sommario relativo all'allenamento appena completato.

- D. PAUSA:** premere questo tasto per arrestare il nastro e sospendere l'allenamento in corso. Sul display tattile apparirà il tasto RIPRENDERE ALLENAMENTO. Per continuare l'allenamento, selezionare RIPRENDERE ALLENAMENTO o premere nuovamente il tasto PAUSA.

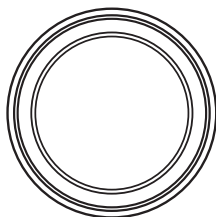
- E. VOL:** controlla il volume della TV.

- F. CH:** controlla i canali della TV.

NOTA: per ascoltare l'audio della TV è necessario indossare le cuffie. La presa per le cuffie è situata nell'angolo inferiore destro della console. La presa è un componente sostituibile dall'utente. Per informazioni in merito, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness. (Per gli indirizzi da contattare, vedere la sezione 6.7, intitolata Come ottenere assistenza).

La pedana Life Fitness è dotata di un sistema manuale di arresto di emergenza. Per interrompere immediatamente il funzionamento della pedana, seguire uno dei due metodi sotto descritti.

Sul lato sinistro del pannello sottostante la console, è situato un pulsante di arresto rotondo magnetico contrassegnato con la scritta STOP. Tale pulsante è collegato ad un cavo mediante una pinza. Prima di iniziare un allenamento, agganciare la pinza ai propri indumenti. Per arrestare il nastro scorrevole della pedana, tirare il cavo collegato al pulsante magnetico della console. Per ripristinare il sistema, reinserire il pulsante magnetico.

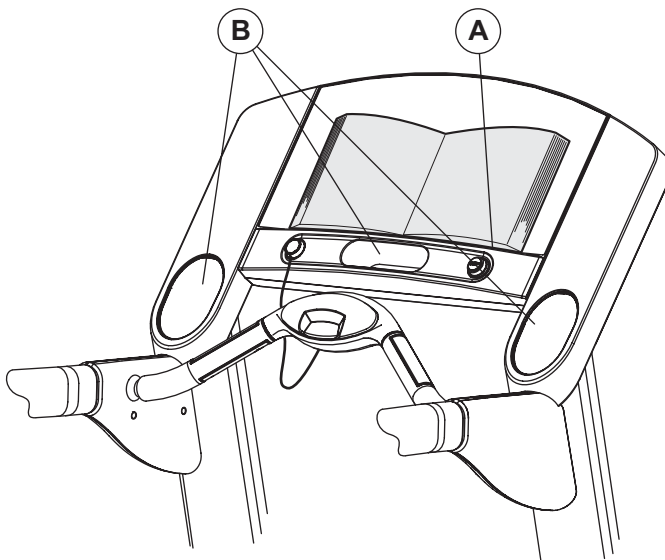


Sul lato destro del pannello sottostante la console, è situato un pulsante di arresto rotondo magnetico contrassegnato con la scritta STOP. Premere questo pulsante per arrestare il nastro e terminare l'allenamento in corso.



2.3 LEGGÍO E PORTA ACCESSORI

La console è dotata di un leggíio incorporato (A), sul quale si possono poggiare libri o riviste durante l'allenamento. La console è inoltre provvista di tre porta accessori incorporati (B): due accessori laterali in grado di contenere oggetti di grandi dimensioni, come ad esempio bottiglie d'acqua, ed uno centrale per oggetti più piccoli, come ad esempio lettori audio portatili.



NOTA: poiché il leggíio si trova sul lato anteriore del display, fare attenzione a non premere accidentalmente alcun pulsante quando si poggiano libri o riviste sul leggíio e quando si voltano le pagine.

3 ESERCIZIO HEART RATE ZONE TRAINING

3.1 BENEFICI DELL'ESERCIZIO HEART RATE ZONE TRAINING

La ricerca dimostra che il mantenimento di una determinata frequenza cardiaca durante l'allenamento è il modo ideale di monitorare l'intensità dell'allenamento e di ottenere risultati ottimali. Questo concetto è stato messo in atto per l'approccio adottato da Life Fitness per l'esercizio Heart Rate Zone Training.

La funzione “Zone Training” identifica l'intervallo di frequenza cardiaca ottimale di ciascun utente per il consumo di grassi o per il miglioramento delle condizioni cardiovascolari. L'intervallo di frequenza cardiaca rappresenta una percentuale del massimo teorico[†] (freq. max.) ed il suo valore dipende dall'allenamento. La pedana Life Fitness consente di eseguire cinque allenamenti esclusivi, appositamente concepiti per trarre massimo vantaggio dall'esercizio Heart Rate Zone Training.

- CONSUMO GRASSI
- FR. C. COLLINARE
- EXTREME HEART RATE
- CARDIO
- HEART RATE INTERVAL

Come indicato alla sezione 4, “*Gli allenamenti*”, ogni allenamento offre benefici diversi.

NOTA: per la definizione di obiettivi di fitness specifici e la pianificazione di un programma di allenamento, si raccomanda di consultare un allenatore.

Gli allenamenti Heart Rate Zone Training misurano la frequenza cardiaca. Per attivare il monitoraggio della frequenza cardiaca mediante il computer incorporato della pedana, occorre indossare una fascia toracica telemetrica opzionale o afferrare i sensori Lifepulse durante l'allenamento. Il computer regola automaticamente il livello di pendenza per mantenere la frequenza cardiaca obiettivo* in base alla frequenza cardiaca effettiva.

Per cambiare la frequenza cardiaca obiettivo nel corso di un allenamento, immettere una nuova frequenza usando i tasti-freccia situati direttamente sotto l'opzione Frequenza cardiaca sul pannello di controllo, oppure premere il pulsante FR. CARD. OBIETTIVO sul display sensibile al tatto e regolare nuovamente la schermata di impostazione.

Per cambiare programma durante un allenamento, selezionare CAMBIARE ALLENAMENTO.

ALLENAMENTO A ZONE		
CONSUMO GRASSI = BASSA INTENSITÀ		
CARDIO = ALTA INTENSITÀ		
ETÀ	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96
FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO CONSIGLIATA COME % DELL'INTERVALLO MASSIMO RACCOMANDATO DALL'ACSM PER LA FREQUENZA CARDIACA: 55% - 90%		

[†] Secondo le “Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici” dell’American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l’età della persona a 220.

*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento CONSUMO GRASSI è 117 e l'obiettivo dell'allenamento CONSUMO GRASSI è il 65 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) \times 0,65=117$.

3.2 MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA

SISTEMA LIFEPUULSE™

Per monitorare la frequenza cardiaca durante un allenamento mediante il sistema Lifepulse della pedana, afferrare i sensori in acciaio inossidabile situati sui corrimano anteriori Ergo™. Vi sono due sensori su ciascun corrimano. Affinché il sistema rilevi la frequenza cardiaca, occorre che vi sia contatto cutaneo con tutti e quattro i sensori. Una volta afferrati i sensori, la console visualizza la frequenza cardiaca entro 20-30 secondi.

Non afferrare i sensori se la pedana funziona a velocità superiore a 7,2 km/h. Per gli allenamenti a velocità elevata, si raccomanda di utilizzare la fascia toracica.

LA FASCIA TORACICA OPZIONALE

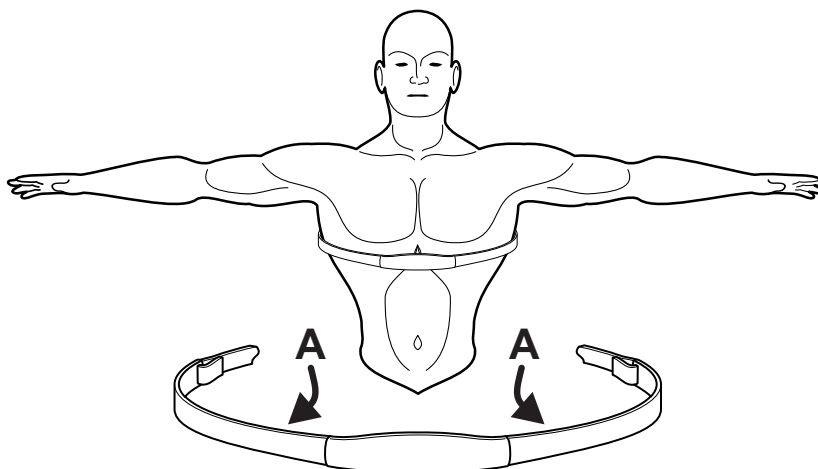
La pedana Life Fitness è dotata di un sistema Polar® di monitoraggio telemetrico della frequenza cardiaca mediante degli elettrodi che aderiscono alla cute dell'utente e trasmettono alla console della pedana i segnali relativi alla frequenza. Gli elettrodi sono fissati alla fascia toracica indossata dall'utente durante l'allenamento. La fascia toracica è un accessorio opzionale. Per ordinarla, contattare un centro di assistenza clienti Life Fitness.

Per il posizionamento corretto della fascia, vedere lo schema sottostante. Gli elettrodi (A), che consistono nelle due superfici scanalate poste sotto la fascia toracica, devono rimanere bagnati per poter trasmettere accuratamente gli impulsi elettrici del cuore al ricevitore. Occorre pertanto inumidire gli elettrodi. Posizionare quindi la fascia nel punto più alto possibile sotto i muscoli del torace. La fascia deve essere aderente, ma comoda abbastanza da consentire di respirare normalmente.

Affinché la fascia trasmittente legga in modo corretto la frequenza cardiaca, gli elettrodi devono essere a contatto diretto con la cute. Tuttavia, funziona correttamente anche attraverso uno strato sottile di indumenti bagnati.

Se è necessario umettare nuovamente gli elettrodi della fascia toracica, afferrare la parte centrale della fascia, allontanarla dal torace per esporre i due elettrodi e bagnarli.

Durante l'impostazione di un allenamento che prevede il monitoraggio della frequenza cardiaca, l'utente deve immettere una velocità iniziale. Se il sistema non rileva la presenza della fascia toracica, la velocità massima consentita è 7,2 km/h. Se il sistema rileva la presenza della fascia toracica, la velocità massima consentita è 19,2 km/h (24 km/h per il modello 97Te).



4 GLI ALLENAMENTI

4.1 DESCRIZIONE GENERALE DEGLI ALLENAMENTI

Sulla pedana Life Fitness sono preprogrammati gli allenamenti seguenti.

AVVIO RAPIDO - è il modo più rapido di iniziare ad allenarsi, poiché consente di saltare la procedura di selezione di un programma di allenamento specifico. Quando viene premuto il tasto **AVVIO RAPIDO**, ha inizio un allenamento a livello costante. Durante questo allenamento, il livello di intensità non cambia automaticamente.

MANUALE è un allenamento a sforzo costante che consente all'utente di cambiare il livello di resistenza e la velocità in qualsiasi momento.

L'allenamento **CASUALE** è un esercizio a intervalli durante il quale il livello di intensità cambia costantemente senza alcuno schema ripetitivo fisso.

COLLINARE è un allenamento a intervalli. Gli intervalli consistono in periodi di attività aerobica intensa intercalati da periodi regolari di allenamento a bassa intensità.

CONSUMO GRASSI è un allenamento a bassa intensità che consente di bruciare le riserve di grasso dell'organismo. L'utente deve indossare la fascia toracica o afferrare i sensori Lifepulse per l'intera durata dell'allenamento. Il programma regola il livello di intensità cambiando costantemente la pendenza in base alla frequenza cardiaca effettiva per mantenere la frequenza al 65 percento del valore massimo teorico¹.

L'allenamento **CARDIO** è un esercizio ad intensità più elevata per utenti allenati che ha per obiettivo i benefici cardiovascolari e un consumo ottimale di grassi. L'utente deve indossare la fascia toracica o afferrare i sensori Lifepulse per l'intera durata dell'allenamento. Il programma regola il livello di intensità in base alla frequenza cardiaca effettiva per mantenere la frequenza all'80 percento del valore massimo teorico¹.

Gli allenamenti **ZONE TRAINING** hanno come obiettivo intervalli di frequenza cardiaca specifici al fine di garantire risultati cardiovascolari ottimali. Gli allenamenti Zone Training comprendono:

HEART RATE HILL consiste in tre colline con parametri variabili in base alla frequenza cardiaca obiettivo*. L'utente deve indossare la fascia toracica o afferrare i sensori Lifepulse per l'intera durata dell'allenamento.

HEART RATE INTERVAL alterna colline e avvallamenti con parametri variabili in base alla frequenza cardiaca obiettivo*. L'utente deve indossare la fascia toracica o afferrare i sensori Lifepulse per l'intera durata dell'allenamento.

EXTREME HEART RATE è un allenamento intensivo per utenti esperti. È concepito per far aumentare e abbassare la frequenza cardiaca il più rapidamente possibile. L'utente deve indossare la fascia toracica o afferrare i sensori Lifepulse per l'intera durata dell'allenamento.

Gli allenamenti **FITNESS TESTING** misurano le condizioni cardiovascolari e pertanto possono essere utilizzati per monitorare l'aumento della resistenza ogni 4-6 settimane.

Il **FIT TEST LIFE FITNESS** consente di scegliere tra sei allenamenti diversi per misurare le condizioni cardiovascolari dell'utente in confronto a quelle di altri utenti della stessa età e dello stesso sesso.

¹ Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona a 220.

*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CARDIO** è 144 e l'obiettivo dell'allenamento è l'80 percento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) \times 0,80=144$.

Sono disponibili **ULTERIORI TEST DI FORMA FISICA** che tuttavia devono essere attivati nella Configurazione del manager. Per istruzioni su come attivare questi ulteriori test, vedere la sezione 5.1, Configurazione del Manager, *Fit Test Plus*. I suddetti test includono:

TEST DI FORMA FISICA PER L'ESERCITO (PFT) - test della durata di 3 km concepito per valutare la resistenza muscolare e la preparazione cardiorespiratoria.

TEST DI FORMA FISICA PER LA MARINA (PRT) - la versione in corsa del TEST PFT per la marina. Si tratta di un test della durata di 2,5 km con obiettivo Distanza, basato sul tempo necessario per completare la distanza prestabilita, usato dalla Marina statunitense e dalle accademie navali per valutare la capacità aerobica.

TEST DI FORMA FISICA PER L'AVIAZIONE (PRT) - test della durata di 2,5 km concepito per valutare la resistenza muscolare e la preparazione cardiorespiratoria.

TEST DI FORMA FISICA PER I MARINES (PFT) - test della durata di 5 km concepito per valutare la resistenza muscolare e la preparazione cardiorespiratoria.

PROTOCOLLO GERKIN - test VO2 sottomassimale graduato usato dall'Associazione Internazionale dei Vigili del Fuoco per valutare la preparazione fisica dei pompieri.

TEST DI EFFICIENZA FISICA (PEB) - è usato dalle forze di polizia USA, dall'F.B.I. e da altri enti federali statunitense per l'assunzione e l'addestramento dei dipendenti.

Gli allenamenti **PERSONAL TRAINER** sono programmi personalizzati concepiti per utenti avanzati o da usare sotto la guida di un personal trainer. Gli allenamenti Personal Trainer comprendono:

SPORT TRAINING (5K) è un allenamento con distanza obiettivo che simula un percorso reale con livelli di pendenza variabili. È concepito per l'allenamento dei corridori di gare da 5 chilometri.

SPORT TRAINING (10K) è un allenamento con distanza obiettivo che simula un percorso reale con livelli di pendenza variabili. È concepito per l'allenamento dei corridori di gare da 10 chilometri.

SPORT TRAININGTM (DURATA, DISTANZA O CALORIE) è un allenamento basato su durata, distanza o calorie.

INTERVALLO DI VELOCITÀ - consente di passare alternativamente dal jogging alla corsa. L'utente può passare alternativamente da una velocità all'altra nel corso dell'allenamento.

ALLENAMENTI PERSONALIZZATI consente all'utente di scegliere tra sei allenamenti preimpostati da allenatori professionisti.

4.2 CRITERI DI SELEZIONE DEGLI ALLENAMENTI

Selezionare un allenamento oppure accedere ad un database di allenamenti in rete. Per una descrizione della procedura di impostazione degli allenamenti, vedere la tabella all'inizio della sezione 4.3.

1) COME INIZIARE UN ALLENAMENTO

Se l'apparecchio non è dotato di collegamento in rete, toccare lo schermo per iniziare. L'area messaggi visualizzerà: "SELEZIONARE UN ALLENAMENTO O PREMERE ? PER ULTERIORI INFORMAZIONI". Scegliere un programma di allenamento per iniziare.

Se l'apparecchio è dotato di collegamento in rete, toccare lo schermo per iniziare. L'area messaggi visualizzerà: "SELEZIONARE UN ALLENAMENTO, IMMETTERE IL PROPRIO ID DI RETE O PREMERE ? PER ULTERIORI INFORMAZIONI" e nella schermata di selezione degli allenamenti apparirà il pulsante ID RETE. Selezionare un allenamento o accedere al database della rete e scaricare un allenamento preimpostato.

Per accedere alla rete, premere ID RETE e digitare il proprio ID utente usando il TASTIERINO NUMERICO. Premere INVIO.

SELEZIONE E USO DELL'OPZIONE AVVIO RAPIDO

AVVIO RAPIDO è il modo più rapido di iniziare ad allenarsi, poiché consente di saltare la procedura di selezione di un programma di allenamento specifico. Premere il pulsante **AVVIO RAPIDO** nella schermata iniziale. Il livello di intensità iniziale rimane invariato tranne qualora lo si cambi manualmente. Se l'utente sceglie di immettere il proprio peso, il sistema calcola di conseguenza i MET, i Watt e le calorie bruciate/calorie all'ora e visualizza le statistiche relative all'allenamento.

2) SELEZIONE DI UN ALLENAMENTO

Alla richiesta del sistema, premere il pulsante corrispondente all'allenamento desiderato. Si visualizzeranno quindi le schermate di impostazione dell'allenamento prescelto, nelle quali occorre inserire il tipo di obiettivo (tempo, distanza o calorie), nonché il livello, l'età, il peso, la distanza, la velocità, la pendenza e la frequenza cardiaca obiettivo*. Dopo aver immesso ogni dato, premere INVIO per confermare. Una volta impostati tutti i parametri, apparirà la schermata indicante il progresso dell'allenamento e si può iniziare l'esercizio.

Per gli allenamenti **MANUALE, CONSUMO GRASSI, COLLINARE, CASUALE e CARDIO**, selezionando il pulsante corrispondente ad ognuno di essi si accede direttamente alla schermata di impostazione.

Per gli allenamenti **HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL e EXTREME HEART RATE**, selezionare dapprima **ZONE TRAINING** e poi effettuare le ulteriori selezioni necessarie.

Per gli allenamenti **SPORT TRAINING (5K), SPORT TRAINING (10K), SPORT TRAINING (OBIETTIVO), INTERVALLO DI VELOCITÀ o ALLENAMENTI PERSONALIZZATI** selezionare dapprima **PERSONAL TRAINER** e poi effettuare le ulteriori selezioni necessarie.

Per il **FIT TEST LIFE FITNESS**, selezionare dapprima **FITNESS TESTING** e poi effettuare le ulteriori selezioni necessarie. Sono disponibili ulteriori test di forma fisica che tuttavia devono essere attivati nella Configurazione del manager. (Per ulteriori informazioni, vedere la sezione 5.1, Configurazione del Manager, Fit Test Plus). I suddetti test includono: **TEST DI EFFICIENZA FISICA, GERKIN, PRT PER LA MARINA, PRT PER L'AVIAZIONE, PFT PER L'ESERCITO e PFT PER I MARINES**.

*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CONSUMO GRASSI** è 117 e l'obiettivo dell'allenamento **CONSUMO GRASSI** è il 65 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) \times 0,65=117$.

3) IMMISSIONE DEGLI OBIETTIVI DI UN ALLENAMENTO

SELEZIONE DI UN OBIETTIVO

L'impostazione predefinita per il tipo di obiettivo è TEMPO (ossia, la durata dell'allenamento). Quando il sistema richiede di immettere una durata obiettivo, usare i tasti-freccia per aumentare o diminuire la durata visualizzata fino a raggiungere il valore giusto, oppure digitare il valore desiderato usando il TASTIERINO NUMERICO, quindi premere INVIO.

Gli allenamenti possono essere programmati in base a determinati obiettivi avanzati o ad una durata predefinita:

- DISTANZA
- CALORIE
- TEMPO DI PERMANENZA (solo per gli allenamenti che monitorano la frequenza cardiaca)

L'obiettivo **Distanza** è concepito per accrescere la resistenza dell'utente. Durante l'impostazione dell'allenamento, l'utente deve immettere il valore corrispondente alla distanza che desidera percorrere. Una volta raggiunto il valore obiettivo, inizia la fase di defaticamento, dopo la quale finisce l'esercizio. Per usare questa funzione:

1. Selezionare un allenamento
2. Nella schermata di impostazione del tipo di obiettivo, selezionare DISTANZA, immettere la distanza-obiettivo desiderata e premere INVIO.
3. Completare la procedura di impostazione dell'allenamento selezionato.
4. Iniziare l'allenamento.

L'obiettivo **Calorie** è concepito per favorire la perdita di peso e mantenere il proprio peso sotto controllo. L'utente deve immettere il valore corrispondente alle calorie che desidera bruciare durante l'impostazione dell'allenamento. Una volta raggiunto il valore obiettivo, inizia la fase di defaticamento, dopo la quale finisce l'esercizio. Per utilizzare questa funzione

1. Selezionare un allenamento
2. Nella schermata di impostazione del tipo di obiettivo, selezionare CALORIE, immettere le calorie-obiettivo desiderate e premere INVIO.
3. Completare la procedura di impostazione dell'allenamento selezionato.
4. Iniziare l'allenamento.

L'obiettivo **Tempo di permanenza** accresce i potenziali benefici degli allenamenti con monitoraggio della frequenza cardiaca perché prevede come obiettivo che l'utente mantenga per un determinato periodo la propria frequenza cardiaca entro l'intervallo della frequenza cardiaca obiettivo*. Il programma modifica automaticamente la resistenza per mantenere l'andatura dell'utente ad un livello tale da poter raggiungere l'obiettivo prestabilito entro l'intervallo di tempo selezionato. Una volta conseguito l'obiettivo, inizia automaticamente la fase di defaticamento. Per utilizzare la funzione Tempo di permanenza in freq. card. obiettivo:

1. Selezionare un allenamento
2. Nella schermata di impostazione del tipo di obiettivo, selezionare TEMPO DI PERMANENZA, immettere il periodo di tempo desiderato e premere INVIO.
3. Completare la procedura di impostazione dell'allenamento selezionato.
4. Iniziare l'allenamento.

NOTA: il tempo di permanenza nella frequenza cardiaca obiettivo è direttamente correlato al livello di forma fisica dell'utente. Poiché il programma aumenta la resistenza fino a che viene raggiunto l'obiettivo prestabilito, si consiglia di iniziare impostando un valore basso e aumentarlo gradatamente. Per terminare

*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CARDIO** è 144 e l'obiettivo dell'allenamento è l'80 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) \times 0,80=144$.

l'allenamento ed entrare immediatamente nella fase di defaticamento, selezionare DEFATICAMENTO in qualsiasi momento.

Per assistenza sull'impostazione degli obiettivi relativi al TEMPO DI PERMANENZA, consultare un personal trainer. Per ulteriori informazioni sull'esercizio Heart Rate Zone Training, vedere la sezione 3.1, *Benefici dell'esercizio Heart Rate Zone Training*.

LIVELLO DI INTENSITÀ

Sulla pedana Life Fitness vi sono vari modi di regolare il livello di intensità degli allenamenti. Quando viene richiesto dal sistema, usare i tasti-freccia per aumentare o diminuire il livello di intensità o la frequenza cardiaca obiettivo visualizzato/a fino a ottenere il valore desiderato, oppure digitare il livello desiderato usando il TASTIERINO NUMERICO, quindi premere INVIO. Durante l'allenamento si può regolare il livello come desiderato.

- Livello di intensità: la pedana Life Fitness consente di selezionare tra 20 livelli di intensità. Ogni livello corrisponde ad una gamma di pendenze. (Per consultare la tabella dei livelli di intensità, vedere la sezione 4.4, *Come ottenere benefici ottimali utilizzando la pedana Life Fitness*). La finestra Profilo allenamento visualizza i livelli di intensità dell'allenamento in corso sotto forma di colonne luminose. L'altezza della colonna luminosa all'estrema sinistra è proporzionale al livello di intensità corrente. Si raccomanda di selezionare inizialmente un livello di intensità basso. Man mano che la propria forma fisica migliora, si può selezionare un livello più alto.
- Frequenza cardiaca obiettivo: alcuni programmi forniscono il valore della frequenza cardiaca obiettivo*, che viene calcolato in base all'età dell'utente e al tipo di allenamento. L'utente può accettare la frequenza indicata dal programma o modificarla durante l'impostazione dell'allenamento. Nel corso dell'allenamento, il programma rileva la frequenza cardiaca che viene trasmessa dalla fascia toracica Polar o dai sensori Lifepulse e utilizza i dati che riceve per regolare il livello di resistenza. Aumentando manualmente la frequenza cardiaca, si accresce l'intensità dell'esercizio cardiovascolare.

4) IMMISSIONE DEI DATI NECESSARI PER UN ALLENAMENTO

ETÀ: quando il sistema richiede di immettere la propria età, usare i tasti-freccia per aumentare o diminuire l'età visualizzata fino a raggiungere il valore giusto, oppure digitare la propria età usando il TASTIERINO NUMERICO, quindi premere INVIO.

I programmi per la pedana Life Fitness che prevedono una frequenza cardiaca obiettivo* calcolano dapprima la frequenza cardiaca massima teorica dell'utente[†] sottraendo l'età dell'utente a 220. Tali programmi calcolano quindi l'intervallo della frequenza obiettivo come percentuale del valore massimo teorico.

PESO: immettere il proprio peso e premere Invio. Se si immette accuratamente il proprio peso, il sistema può calcolare più accuratamente le calorie e visualizzare di conseguenza i valori Watt e MET.

SESSO: immettere il proprio sesso e premere Invio. (solo per i test della forma fisica)

5) MODALITÀ MARATONA

Se è attivata la modalità Maratona, viene visualizzato il pulsante Modalità Maratona nella schermata di immissione del tempo durante la configurazione dell'allenamento. Se si seleziona la modalità Maratona, l'allenamento viene automaticamente impostato su una durata illimitata. L'allenamento può essere interrotto soltanto dall'utente o mediante un sistema di arresto di emergenza.

Durante un allenamento, si può porre fine alla Modalità maratona premendo il tasto Durata. Premendo il tasto Durata è possibile impostare una durata non inferiore a quella già trascorsa nell'allenamento. Per disattivare la Modalità Maratona, è necessario impostare e inserire una nuova durata.

[†] Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona a 220.

*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento CARDIO è 144 e l'obiettivo dell'allenamento è l'80 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) \times 0,80=144$.

6) CAMBIO/TERMINE DI UN ALLENAMENTO

CAMBIO DI ALLENAMENTO DURANTE UN ESERCIZIO

È possibile cambiare esercizio nel corso di un allenamento. Quando si cambia allenamento, la console memorizza tutti i dati fin dall'inizio del nuovo allenamento. Per cambiare esercizio quando si è già cominciato un allenamento, premere il tasto CAMBIARE ALLENAMENTO e selezionare un nuovo allenamento. Per passare ad un altro allenamento e riavviare le informazioni relative all'allenamento in corso, selezionare CAMBIARE ALLENAMENTO e poi RIPRISTINO.

CAMBIO DI OBIETTIVO DURANTE UN ALLENAMENTO

È consentito cambiare l'obiettivo nel corso di un allenamento (Durata, Distanza, Calorie e Tempo di permanenza per i programmi che prevedono il monitoraggio della frequenza cardiaca). Per modificare un obiettivo o selezionare un obiettivo diverso, selezionare Cambio allenamento e poi CAMBIARE OBIETTIVO per accedere alla schermata dell'obiettivo e dei valori correntemente selezionati. Per cambiare il valore dell'obiettivo, immettere il nuovo valore usando i tasti-freccia o il tastierino numerico e premendo INVIO per confermare. Per cambiare il tipo di obiettivo, scegliere un obiettivo diverso, immettere un valore e premere INVIO. Quando si cambia obiettivo, la console memorizza tutti i dati fin dall'inizio del nuovo allenamento.

INTERRUZIONE TEMPORANEA DI UN ALLENAMENTO

Premere questo tasto per arrestare il nastro e sospendere l'allenamento in corso. Sul display tattile apparirà il tasto RIPRENDERE ALLENAMENTO. Per continuare l'allenamento, selezionare RIPRENDERE ALLENAMENTO o premere nuovamente il tasto PAUSA. La durata predefinita (configurabile dal manager del club sportivo) per l'interruzione temporanea di un allenamento è di 1 minuto, dopodiché la console ritorna alla schermata iniziale.

Per mettere in pausa un allenamento si può anche usare il controllo velocità ZERO OUT. Se, durante un allenamento, l'utente riduce la velocità al minimo e continua a tener premuta la freccia DECREASE SPEED (RIDUZIONE VELOCITÀ), la velocità scende a 0 (zero) mi/h, attivando la modalità di pausa. La velocità minima è 0,8 km/h, tranne qualora non sia stata cambiata nella configurazione del manager. Per ulteriori informazioni, vedere la sezione 5.2, intitolata *Impostazioni della configurazione*.

CONCLUSIONE ANTICIPATA DI UN ALLENAMENTO

Per terminare anticipatamente un allenamento, premere DEFATICAMENTO sul pannello di controllo per entrare direttamente nella fase di defaticamento. Il programma calcola il periodo di defaticamento in proporzione alla durata dell'allenamento. Terminata la fase di defaticamento, si visualizzerà un sommario dell'allenamento compiuto indicante la distanza percorsa, il totale delle calorie bruciate ed altre statistiche. Per uscire da un programma senza entrare nella fase di defaticamento, selezionare CAMBIARE ALLENAMENTO e poi RIPRISTINO.

4.3 DESCRIZIONE DI CIASCUN TIPO DI ALLENAMENTO

IMPOSTAZIONE DEGLI ALLENAMENTI SULLA PEDANA LIFE FITNESS

NOTA: DOPO AVER IMMESSO UN VALORE (ETÀ, PESO, ALTEZZA, SESSO) O UN OBIETTIVO (DURATA, LIVELLO, PENDENZA, VELOCITÀ, FREQ. CARD. OBIETT.), PREMERE INVIO PER CONFERMARE L'IMMISSIONE.

ALLENAMENTI AUTONOMI	ALLENAMENTI PERSONAL TRAINER	ALLENAMENTI FITNESS TESTING	ALLENAMENTI ZONE TRAINING
AVVIO RAPIDO Selezionare AVVIO RAPIDO Iniziare l'allenamento Modificare il livello Immettere il proprio peso, se si desidera CASUALE Selezionare CASUALE Immettere il proprio peso Immettere un tipo di obiettivo e un valore Immettere il livello Immettere la velocità Iniziare l'allenamento MANUALE Selezionare MANUALE Immettere il proprio peso Immettere un tipo di obiettivo e un valore Immettere l'inclinazione Immettere la velocità Iniziare l'allenamento CONSUMO GRASSI** Selezionare CONSUMO GRASSI Immettere il proprio peso Immettere un tipo di obiettivo e un valore Immettere la propria età Accettare la frequenza cardiaca obiettivo** Immettere la velocità Iniziare l'allenamento COLLINARE Selezionare COLLINARE Immettere il proprio peso Immettere un tipo di obiettivo e un valore Selezionare un livello Immettere la velocità Iniziare l'allenamento CARDIO** Selezionare CARDIO Immettere il proprio peso Immettere un tipo di obiettivo e un valore Immettere la propria età Immettere la frequenza cardiaca obiettivo* Immettere la velocità Iniziare l'allenamento	SELEZIONARE PERSONAL TRAINER PER ACCEDERE A: ALLENAMENTO SPORTIVO 5K Selezionare ALLENAMENTO SPORTIVO 5K Immettere il proprio peso Immettere il livello Immettere la velocità Iniziare l'allenamento ALLENAMENTO SPORTIVO 10K Selezionare ALLENAMENTO SPORTIVO 10K Immettere il proprio peso Immettere il livello Immettere la velocità Iniziare l'allenamento SPORT TRAINING (OBIETTIVO) Selezionare SPORT TRAINING (OBIETTIVO) Immettere il proprio peso Inserire l'obiettivo Immettere il livello Immettere la velocità Iniziare l'allenamento INTERVALLO DI VELOCITÀ Selezionare INTERVALLO DI VELOCITÀ Immettere il proprio peso Immettere il tempo desiderato (durata) Immettere l'inclinazione Immettere la velocità di jogging Immettere la velocità di corsa ALLENAMENTI PERSONALIZZATI Selezionare ALLENAMENTI PERSONALIZZATI Selezionare un allenamento Immettere il proprio peso (Se il tipo di allenamento personalizzato è Velocità/Pendenza) Immettere la velocità massima. Iniziare l'allenamento (Se il tipo di allenamento personalizzato è Frequenza cardiaca obiettivo) Immettere la propria età Immettere la velocità Iniziare l'allenamento	SELEZIONARE FITNESS TESTING PER ACCEDERE A: FIT TEST** LIFE FITNESS Selezionare FIT TEST LIFE FITNESS Immettere il proprio peso Immettere la propria età Immettere il proprio sesso Immettere la velocità Iniziare l'allenamento ALLENAMENTI FIT TEST PLUS: (SE ATTIVATI) TEST DI EFFICIENZA FISICA (PEB) Selezionare PEB Immettere il proprio peso Immettere la propria età Immettere il proprio sesso Immettere la velocità Iniziare l'allenamento PROTOCOLLO GERKIN** Selezionare GERKIN Immettere il proprio peso Immettere la propria età Immettere la frequenza cardiaca obiettivo* Iniziare l'allenamento PRT MARINA Selezionare PRT MARINA Selezionare un'inclinazione Immettere il proprio peso Immettere la propria età Immettere il proprio sesso Immettere la velocità Iniziare l'allenamento PRT AVIAZIONE Selezionare PRT AVIAZIONE Immettere il proprio peso Immettere la propria età Immettere il proprio sesso Immettere la velocità Iniziare l'allenamento PFT ESERCITO Selezionare PFT ESERCITO Immettere il proprio peso Immettere la propria età Immettere il proprio sesso Immettere la velocità Iniziare l'allenamento PFT MARINES Selezionare PFT MARINES Selezionare un'inclinazione Immettere il proprio peso Immettere la propria età Immettere il proprio sesso Immettere la velocità Iniziare l'allenamento	SELEZIONARE ZONE TRAINING PER ACCEDERE A: HEART RATE HILL** Selezionare HEART RATE HILL Immettere il proprio peso Immettere un tipo di obiettivo e un valore Immettere la propria età Immettere la frequenza cardiaca obiettivo* Immettere la velocità Iniziare l'allenamento HEART RATE INTERVAL** Selezionare HEART RATE INTERVAL Immettere il proprio peso Immettere un tipo di obiettivo e un valore Immettere la propria età Immettere la frequenza cardiaca obiettivo* Immettere la velocità Iniziare l'allenamento EXTREME HEART RATE** Selezionare EXTREME HEART RATE Immettere il proprio peso Immettere un tipo di obiettivo e un valore Immettere la propria età Immettere la frequenza cardiaca obiettivo* Immettere la velocità di cammino Immettere la velocità di corsa Iniziare l'allenamento

*Durante questo allenamento l'utente deve indossare la fascia toracica Polar o afferrare i sensori Lifepulse.

La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CONSUMO GRASSI è 117 e l'obiettivo dell'allenamento è il 65 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) \times 0,65=117$.

AVVIO RAPIDO

AVVIO RAPIDO è il modo più rapido di iniziare ad allenarsi, poiché consente di saltare la procedura di selezione di un programma di allenamento specifico. Quando viene premuto il pulsante **AVVIO RAPIDO** (sul display tattile) o il tasto corrispondente sul pannello di controllo, ha inizio un allenamento manuale. Perché il sistema calcoli i valori MET, Watt e le calorie bruciate/calorie all'ora e li visualizzi durante l'allenamento, premere il pulsante **IMMETTERE PESO**.

La velocità viene impostata al livello minimo. Per cambiare la velocità senza uscire dalla finestra che mostra il progresso dell'allenamento, sul pannello di controllo premere i **TASTI FRECCIA SU** o **GIÙ** corrispondenti al pulsante **VELOCITÀ**. Per cambiare la velocità, si può anche usare il pulsante **VELOCITÀ** sul display tattile, che consente di accedere alla schermata di impostazione della velocità.

Il livello di pendenza predefinito è zero. Per cambiare la pendenza senza uscire dalla finestra che mostra il progresso dell'allenamento, sul pannello di controllo premere i **TASTI FRECCIA SU** o **GIÙ** corrispondenti al pulsante **PENDENZA**. Per cambiare la pendenza, si può anche usare il pulsante **PENDENZA** sul display tattile, che consente di accedere alla schermata di impostazione della pendenza.

MANUALE

Il programma **MANUALE** è un allenamento a sforzo costante che permette all'utente di cambiare in qualsiasi momento il livello di resistenza o di velocità.

CASUALE

Il programma **CASUALE** crea un percorso di colline e avvallamenti che varia ad ogni allenamento. Esiste oltre un milione di sequenze possibili.

CONSUMO GRASSI

L'allenamento **CONSUMO GRASSI** è concepito per mantenere la frequenza cardiaca dell'utente al 65 percento del massimo teorico[†] per risultati ottimali. L'utente deve indossare la fascia toracica o afferrare i sensori Lifepulse per l'intera durata dell'allenamento. Se l'utente non indossa la fascia toracica, la schermata **PROFILO ALLENAMENTO** visualizza il simbolo del cuore e sull'area messaggi appare un messaggio che chiede di afferrare i sensori. La console monitora e visualizza continuamente la frequenza cardiaca, regolando il livello di intensità dell'allenamento in modo da raggiungere e mantenere la frequenza obiettivo* (vedere la nota sotto). Questo sistema elimina la possibilità di allenarsi eccessivamente o insufficientemente, ottimizzando nel contempo i benefici aerobici poiché utilizza le riserve di grasso dell'organismo come carburante.

CARDIO

L'allenamento **CARDIO** è praticamente identico a **CONSUMO GRASSI**; tuttavia la frequenza cardiaca obiettivo** è calcolata all'80 percento del massimo teorico. L'obiettivo più elevato favorisce un miglioramento cardiovascolare poiché pone un maggior carico sul muscolo cardiaco (vedere la nota sotto).

NOTA: il livello di intensità cambia in base alla pendenza, mentre la velocità può essere cambiata soltanto dall'utente. Si può cambiare la frequenza cardiaca obiettivo in qualsiasi momento usando i tasti-freccia posti direttamente sotto l'opzione o selezionando il pulsante "Frequenza cardiaca obiettivo" per accedere alla relativa schermata di impostazione.

[†] Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona a 220.

*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CONSUMO GRASSI** è 117 e l'obiettivo dell'allenamento è il 65 percento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) \times 0,65=117$.

La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CARDIO è 144 e l'obiettivo dell'allenamento è l'80 percento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) \times 0,80=144$.

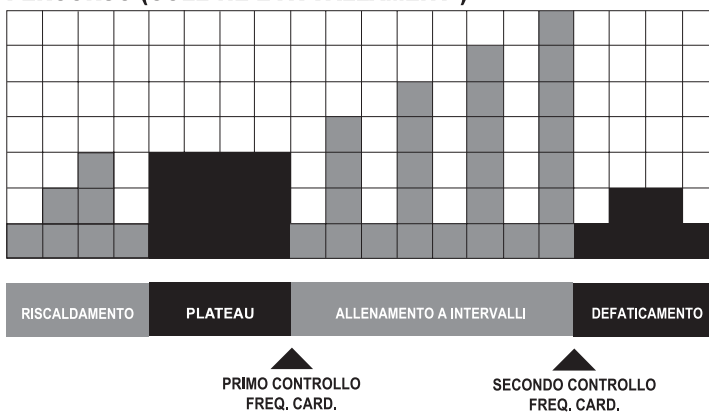
COLLINARE

L'allenamento **COLLINARE** brevettato da Life Fitness offre svariate configurazioni di esercizi ad intervalli. Gli intervalli consistono in periodi di attività cardiovascolare intensa intercalati da periodi regolari di allenamento a bassa intensità. La schermata **PROFILO ALLENAMENTO** rappresenta gli intervalli alti e bassi come colonne luminose che, visualizzate in sequenza, hanno l'aspetto di colline e avvallamenti. È scientificamente dimostrato che gli allenamenti ad intervalli computerizzati stimolano l'attività cardiorespiratoria maggiormente degli esercizi ad andatura regolare.

L'allenamento **COLLINARE** consiste in quattro fasi, con livelli di intensità diversi. La schermata **PROFILO ALLENAMENTO** visualizza il progresso compiuto durante ogni fase. Come indicato sotto, la frequenza cardiaca deve essere misurata a due stadi diversi dell'allenamento per monitorarne l'efficacia. Indossare sempre la fascia toracica o afferrare i sensori LifepulseTM sui corrimano. Durante questo allenamento, l'area messaggi non visualizza alcuna richiesta di misurare la frequenza cardiaca, come avviene invece durante gli allenamenti **CARDIO**, **CONSUMO GRASSI** e **HEART RATE ZONE TRAINING**.

- 1 Riscaldamento** è una fase di resistenza che parte da un livello basso e aumenta gradatamente fino a portare la frequenza cardiaca al livello inferiore dell'intervallo obiettivo, aumentando la respirazione e il flusso sanguigno ai muscoli sotto sforzo.
- 2 Plateau** aumenta leggermente l'intensità e la mantiene regolare al fine di portare la frequenza cardiaca entro il limite inferiore della gamma di frequenza obiettivo. Al termine di questa fase, controllare la frequenza cardiaca.
- 3 Allenamento a intervalli:** consiste in una serie di colline sempre più ripide, alternate con avvallamenti o periodi di recupero. La frequenza cardiaca dovrebbe raggiungere il limite massimo dell'intervallo di frequenza obiettivo. Al termine di questa fase, controllare la frequenza cardiaca.
- 4 Defaticamento:** è una fase a bassa intensità che consente al corpo di eliminare l'acido lattico ed altri sottoprodotti che si accumulano nei muscoli e contribuiscono al loro indolenzimento.

PERCORSO (COLLINE E AVVALLAMENTI)



Come si può vedere nel **PROFILO ALLENAMENTO** e nella tabella sopra, ogni colonna rappresenta un intervallo. La durata totale dell'allenamento determina la lunghezza di ciascun intervallo. Ogni allenamento consiste in 20 intervalli, pertanto la durata di un intervallo equivale alla durata dell'intero allenamento divisa per 20.

Da 1 a 9 minuti: se viene selezionata una durata inferiore a 10 minuti, il programma **COLLINARE** non ha tempo sufficiente per completare adeguatamente tutte e quattro le fasi. Di conseguenza, l'allenamento viene condensato in vari stadi.

Da 10 a 19 minuti: per un allenamento di 10 minuti, la durata di ciascun intervallo viene inizialmente impostata a 30 secondi. Ciascun intervallo viene incrementato di tre secondi per ogni minuto di allenamento oltre i 10 minuti. Un allenamento di 15 minuti consiste in 20 intervalli di 45 secondi ciascuno.

Da 20 a 99 minuti: tutti gli intervalli durano 60 secondi. Se durante l'allenamento l'utente incrementa la durata preimpostata, il programma aggiunge ulteriori colline ed avvallamenti identici ai primi otto intervalli della fase di allenamento a intervalli. Questa sequenza viene ripetuta fino al termine dell'allenamento.

PERSONAL TRAINER

1) SPORT TRAINING™

Si tratta di un allenamento con distanza-obiettivo concepito per i corridori che si allenano per le gare. Questo programma crea percorsi realistici mediante l'impostazione di pendenze diverse durante l'intero allenamento. La pendenza dipende dal livello di difficoltà selezionato durante l'impostazione dell'allenamento. Una pendenza dell'1,5 percento, corrispondente al livello della linea di base, simula un percorso di corsa piatto. La percentuale di pendenza zero simula la corsa in discesa. Ogni pendenza dura dai 30 ai 60 secondi. Il percorso termina quando viene raggiunta la distanza-obiettivo. Si possono selezionare due programmi SPORT TRAINING™:

- **ALLENAMENTO SPORTIVO™ (5K)** corrisponde a una corsa da 5 chilometri.
- **ALLENAMENTO SPORTIVO™ (10K)** corrisponde a una corsa da 10 chilometri.
- **SPORT TRAINING™ (DURATA, DISTANZA O CALORIE)** è un allenamento basato su durata, distanza o calorie.

2) INTERVALLO DI VELOCITÀ

Questo programma di allenamento a intervalli è concepito per far aumentare e abbassare la frequenza cardiaca agli intervalli selezionati dall'utente, passando dalla velocità di jogging alla corsa e viceversa. Per usare il programma Intervallo di velocità:

- 1) Dopo aver immesso peso, durata e pendenza, selezionare velocità di jogging o di corsa. La pedana si imposterà sulla velocità di jogging.
- 2) Per passare alla velocità di corsa, selezionare il pulsante INTERVALLO VELOCITÀ sul display tattile. La pedana si imposterà sulla velocità di corsa predefinita. Quando si desidera ritornare alla velocità di jogging, selezionare nuovamente il pulsante INTERVALLO VELOCITÀ e la pedana tornerà alla velocità di jogging preimpostata.
- 3) Si può passare dal jogging alla corsa e viceversa ogni volta che si desidera.
- 4) Per aumentare o diminuire la velocità durante un intervallo, usare i corrispondenti tasti-freccia sul pannello di controllo, o selezionare VELOCITÀ DI JOGGING o VELOCITÀ DI CORSA sul display tattile (a seconda dell'intervallo corrente) e immettere un nuovo parametro.
NOTA: la velocità può essere regolata solo per l'intervallo corrente. Quando viene rifezionato l'INTERVALLO DI VELOCITÀ, la pedana ritorna alla velocità impostata all'inizio del programma.
- 5) Per cambiare la velocità di jogging e/o di corsa preimpostata, selezionare CAMBIARE ALLENAMENTO, PERSONAL TRAINER, INTERVALLO DI VELOCITÀ e immettere la/e nuova/e velocità. L'allenamento continuerà usando le nuove velocità al posto di quelle preimpostate.

3) ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

Questi sono programmi di allenamento personalizzati predefiniti creati da allenatori professionisti. Gli allenamenti possono essere di tipo Velocità/Pendenza oppure Frequenza cardiaca obiettivo creati per risultati specifici. Ogni profilo di allenamento personalizzato può essere visualizzato premendo il tasto VISUALIZZA e poi il tasto Allenamento personalizzato. Viene visualizzata una schermata che indica il profilo di intervallo e pendenza per quello specifico allenamento personalizzato. Selezionare AVVIA per avviare un allenamento che utilizzi il profilo visualizzato o selezionare la FRECCIA INDIETRO per ritornare alla schermata Allenamenti personalizzati. Consultare un allenatore professionista della palestra per informazioni dettagliate o per Allenamenti personalizzati individuali.

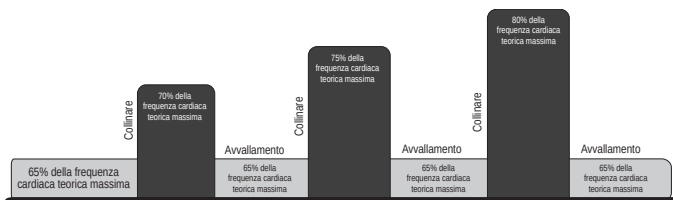
ALLENAMENTO A ZONE

Gli allenamenti ZONE TRAINING hanno come obiettivo intervalli di frequenza cardiaca specifici al fine di garantire risultati cardiovascolari ottimali.

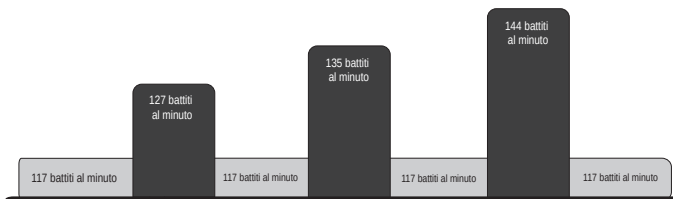
1) HEART RATE HILL™

Questo programma coniuga il profilo standard dell'allenamento **COLLINARE** con il concetto dell'allenamento Heart Rate Zone Training. La frequenza cardiaca obiettivo predefinita* viene calcolata come 80 percento del massimo teorico[†], tuttavia l'utente ha la facoltà di regolarla durante l'impostazione iniziale dell'allenamento. Tutte le colline e gli avvallamenti sono espressi in percentuali della frequenza cardiaca massima teorica. Questo allenamento consiste in tre colline con tre obiettivi di frequenza cardiaca diversi: la prima collina porta la frequenza cardiaca al 70 percento della frequenza cardiaca massima teorica. La seconda collina aumenta la frequenza cardiaca al 75 percento del valore massimo teorico. La terza collina raggiunge la frequenza cardiaca obiettivo portandola all'80 percento di quella massima teorica. Gli avvallamenti sono sempre impostati sul 65 percento della frequenza massima teorica.

Dopo tre minuti di riscaldamento, l'esercizio procede con la prima collina e la prima frequenza cardiaca obiettivo. Quando l'utente raggiunge il 70 percento della frequenza massima teorica, la collina continua per un minuto. Allo scadere del minuto, inizia l'avvallamento. Quando la frequenza cardiaca dell'utente scende al 65 percento della frequenza massima teorica, l'avvallamento continua per un minuto. Iniziano quindi la collina successiva e la frequenza cardiaca corrispondente. Una volta completati la terza collina e il terzo avvallamento, il programma ritorna alla prima collina e ripete il ciclo per la durata dell'allenamento. Al termine della durata impostata, inizia la fase di defaticamento. Se la frequenza cardiaca supera il massimo teorico per più di 45 secondi, la pedana entra automaticamente nella modalità di pausa. Se l'utente non raggiunge la frequenza cardiaca obiettivo entro cinque minuti, l'area messaggi visualizza un messaggio che indica di aumentare o ridurre la velocità, a seconda della fase di allenamento in corso (collina o avvallamento). Il programma non passa ad un'altra frequenza cardiaca fino a quando l'utente non raggiunge l'obiettivo corrente.



Profilo esercizio HEART RATE HILL



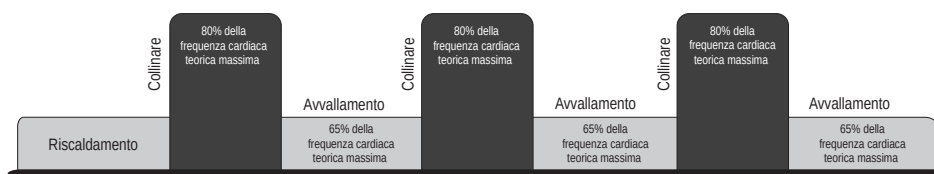
Esempio: 80 percento del massimo teorico (età utente 40 anni / 144 battiti al minuto raccomandata)

[†] Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona a 220.

*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento HEART RATE HILL è 144 e l'obiettivo dell'allenamento è l'80 percento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) \times 0,80=144$.

2) HEART RATE INTERVAL

Anche questo programma coniuga il profilo standard dell'allenamento **COLLINARE** con il concetto dell'allenamento Heart Rate Zone Training. La frequenza cardiaca obiettivo predefinita* viene calcolata come 80 percento del massimo teorico[†], tuttavia l'utente ha la facoltà di regolarla durante l'impostazione iniziale dell'allenamento. Questo allenamento alterna le colline, che portano la frequenza cardiaca alla frequenza obiettivo pari all'80 percento di quella massima teorica, agli avvallamenti, che abbassano la frequenza cardiaca al 65 percento della frequenza massima teorica. Dopo tre minuti di riscaldamento, l'esercizio procede con la prima collina e la prima frequenza cardiaca obiettivo. Una volta raggiunto l'obiettivo, la collina continua per tre minuti. Dopo i tre minuti, inizia l'avvallamento. Quando viene raggiunta una frequenza pari al 65 percento di quella massima teorica, l'avvallamento continua per tre minuti, poi ricomincia la collina successiva. Il numero di colline e di avvallamenti che si incontrano durante l'esercizio dipende dal livello di preparazione fisica dell'utente. Al termine della durata impostata, inizia la fase di defaticamento. Se la frequenza cardiaca supera il massimo teorico[†] per più di 45 secondi, la pedana entra automaticamente nella modalità di pausa. Se l'utente non raggiunge la frequenza cardiaca obiettivo entro cinque minuti, l'area messaggi visualizza un messaggio che indica di aumentare o ridurre la velocità, a seconda della fase di allenamento in corso (collina o avvallamento). Il programma non passa ad un'altra frequenza cardiaca fino a quando l'utente non raggiunge l'obiettivo corrente.



Profilo esercizio HEART RATE INTERVAL



Esempio: 80 percento del massimo teorico (età utente 40 anni / 144 battiti al minuto raccomandata)

[†] Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona a 220.

*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento HEART RATE INTERVAL è 144 oppure l'obiettivo dell'allenamento è l'80 percento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) \times 0,80 = 144$.

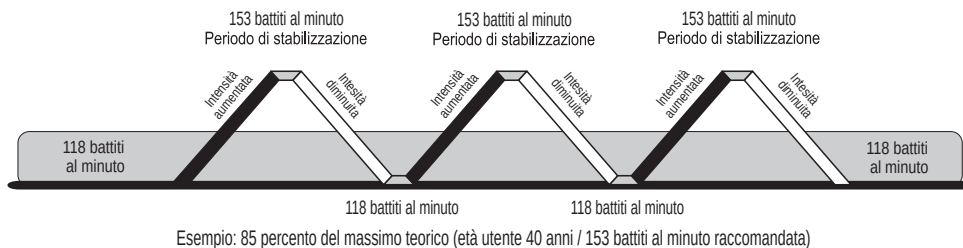
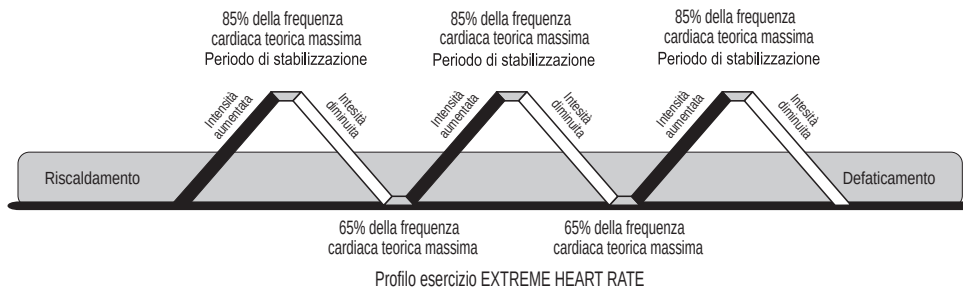
3) EXTREME HEART RATE

Si tratta di un allenamento intenso e variato, concepito per utenti esperti che desiderano accrescere ulteriormente il proprio livello di preparazione fisica. Questo esercizio alterna due frequenze cardiache obiettivo* il più rapidamente possibile. L'effetto è simile a quello che si ottiene con la corsa di velocità su percorso breve. L'utente deve indossare una fascia toracica o afferrare i sensori Lifepulse™ per l'intera durata dell'allenamento.

NOTA: agli utenti che corrono a velocità superiore a 7,2 km/h, si raccomanda di indossare una fascia toracica anziché i sensori Lifepulse™.

Quando l'utente imposta l'esercizio, immette una frequenza cardiaca obiettivo e seleziona una velocità di cammino ed una velocità di jogging. Dopo un riscaldamento standard di tre minuti, la pedana accelera fino a raggiungere la velocità di jogging, poi aumenta la salita, fino a che l'utente raggiunge la frequenza cardiaca obiettivo, corrispondente all'85 percento del valore massimo teorico†. La frequenza cardiaca viene mantenuta per un periodo di stabilizzazione. L'inclinazione in salita viene quindi ridotta allo 0 percento e la pedana rallenta fino a raggiungere la velocità di cammino. Quando la frequenza cardiaca scende al 65 percento della frequenza massima teorica, viene mantenuta a tale livello per un periodo di stabilizzazione. Il programma ripete alternativamente le velocità e i livelli di pendenza, continuando per l'intera durata dell'allenamento.

Se l'utente non raggiunge la frequenza cardiaca obiettivo entro cinque minuti, l'area messaggi visualizza un messaggio che indica di aumentare o ridurre la velocità, a seconda della fase di allenamento in corso (collina o avvallamento). Il programma non passa ad un'altra frequenza cardiaca fino a quando l'utente non raggiunge l'obiettivo corrente.



* Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona a 220.

*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento EXTREME HEART RATE™ è 153 e l'obiettivo standard dell'allenamento è l'85 percento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) \times 0,85 = 153$.

FITNESS TESTING

FIT TEST LIFE FITNESS

Il Fit Test Life Fitness per pedana costituisce una tra le tante opzioni esclusive di questa versatile apparecchiatura. L'allenamento Fit Test misura le condizioni cardiovascolari e pertanto può essere utilizzato per monitorare l'aumento della resistenza ogni 4-6 settimane. L'utente deve sempre afferrare saldamente i sensori (se provvisti) o indossare la fascia toracica quando lo richiede il sistema, perché i calcoli dei risultati dei test sono basati sulla lettura della frequenza cardiaca. La durata dell'allenamento è di cinque minuti al 5% di pendenza. Subito dopo, la console legge la frequenza cardiaca dell'utente, calcola il risultato del test e lo visualizza nell'area messaggi.

Il Fit Test è considerato un test VO2 (volume di ossigeno) sottomassimale. Questo test misura l'efficienza con cui il cuore eroga sangue ossigenato ai muscoli sotto esercizio e l'efficienza con cui tali muscoli ricevono ossigeno dal sangue. I medici ed i fisiologi che prescrivono gli allenamenti considerano questo test un buon metodo di misurazione della capacità aerobica.

Per impostare il Fit Test:

- Selezionare FITNESS TESTING, FIT TEST LIFE FITNESS.
- Effettuare le selezioni necessarie nelle schermate di impostazione del Fit Test, indicando il peso, l'età e il sesso. Dopo aver immesso ogni dato, premere INVIO per confermare. (Non è necessario premere Invio dopo aver immesso il sesso).
- Apparirà la schermata di impostazione della velocità. (IMMETTERE VELOCITÀ)(3 - 7,2 km/h). Consultare la tabella seguente per selezionare il livello di allenamento raccomandato in base alla propria età, al proprio sesso e alla forma fisica. Premere INVIO per confermare ogni selezione effettuata.

Il FIT TEST dura cinque minuti; una volta terminato, il sistema visualizza il risultato ottenuto.

LIVELLI DI SFORZO CONSIGLIATI PER IL FIT TEST

	Utente inattivo	Utente attivo	Utente molto attivo
Livello Fit Test su pedana	3,2-4,8 km/h	4,8-6,4 km/h	5,6-7,2 km/h

NOTA: la pedana si imposta su una pendenza del 5% dopo una fase di riscaldamento di un minuto.

I livelli di sforzo consigliati devono essere usati come linea di condotta per l'impostazione del Fit Test. L'obiettivo è di portare la frequenza cardiaca dell'utente ad un livello compreso tra il 60% e l'85% della frequenza massima teorica dell'utente stesso (220 - età utente).

Per ogni livello consigliato, si possono utilizzare anche le seguenti linee di condotta:

Metà inferiore livello	Metà superiore livello
età più elevata	età più giovane
peso più basso	peso più alto*
statura più bassa	statura più alta

* In caso di peso eccessivo, utilizzare la metà inferiore del livello raccomandato.

Il computer non accetta:

- frequenze cardiache inferiori a 52 o superiori a 200 battiti al minuto
- pesi corporei inferiori a 34 kg o superiori a 181 kg
- età inferiore a 10 o superiore a 99 anni
- qualsiasi tipo di dato superiore al potenziale umano

Per correggere eventuali errori commessi durante l'immissione dei dati per il FIT TEST, premere AZZERARE, immettere i dati corretti, quindi premere INVIO.

È importante che il Fit Test venga eseguito ogni volta in condizioni analoghe. La frequenza cardiaca è influenzata da molti fattori, tra i quali:

- le ore di sonno della notte precedente (si raccomandano almeno sette ore di riposo)
- l'ora del giorno
- l'ora dell'ultimo pasto (si raccomanda di far trascorrere da due a quattro ore dall'ultimo pasto)
- il tempo trascorso dall'ultima bevanda consumata contenente caffeina o alcool, o dall'ultima sigaretta fumata (si raccomanda di far trascorrere almeno quattro ore)
- il tempo trascorso dall'ultimo allenamento (si raccomanda di attendere almeno sei ore)

Per ottenere risultati della massima accuratezza, eseguire il Fit Test per tre giorni consecutivi e calcolare la media dei tre punteggi ottenuti.

NOTA: per ottenere un risultato Fit Test corretto, l'allenamento deve essere effettuato ad un intervallo di frequenza cardiaca compreso tra il 60 e l'85 per cento della frequenza cardiaca massima teorica. La frequenza cardiaca massima teorica è stabilita nelle "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, sottraendo l'età della persona a 220.

Nella tabella seguente sono elencati i risultati del Fit Test.

PUNTEGGIO MEDIO RELATIVO PER GLI UOMINI

Uomini	VO2 massimo stimato (ml/kg/min) per categoria di età				
Punteggio	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Ottimale	52+	51+	48+	45+	42+
Eccellente	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Molto alto	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Sopra la media	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Nella media	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Sotto la media	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Basso	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Molto basso	<35	<33	<31	<28	<24

PUNTEGGIO MEDIO RELATIVO PER LE DONNE

Donne	VO2 massimo stimato (ml/kg/min) per categoria di età				
Punteggio	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Ottimale	44+	42+	39+	35+	34+
Eccellente	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Molto alto	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Sopra la media	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Nella media	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Sotto la media	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Basso	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Molto basso	<28	<27	<25	<22	<20

La Life Fitness ha redatto questa tabella di punteggi in base alle distribuzioni in percentuale dei valori VO2 massimi indicate nelle *“Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici” dell’American College of Sports Medicine* (sesta edizione 2000). È stata concepita per fornire una descrizione qualitativa del valore VO2 massimo stimato dell’utente, per valutarne il livello di forma fisica iniziale e per monitorarne i progressi.

FIT TESTS PLUS

La pedana Life Fitness consente di eseguire ulteriori test di forma fisica basati su protocolli specifici predefiniti. (Per istruzioni su come attivare questi test, vedere la sezione 5.1, Configurazione del Manager, *Fit Test Plus*).

- **TEST DI EFFICIENZA FISICA: 2,5 km**
È usato dalle forze di polizia USA, dall’F.B.I. e da altri enti federali statunitense per l’assunzione e l’addestramento dei dipendenti.
- **GERKIN: VO2 sottomassimale**
Il Protocollo Gerkin è un test VO2 sottomassimale graduato usato dall’Associazione Internazionale dei Vigili del Fuoco per valutare la preparazione fisica dei pompieri.
- **PRT PER LA MARINA: 2,5 km**
Si tratta di un test con obiettivo Distanza, basato sul tempo necessario per completare la distanza prestabilita, usato dalla Marina statunitense e dalle accademie navali per valutare la capacità aerobica.
- **PRT PER L’AVIAZIONE: 2,5 km**
Test di forma fisica per l’Aviazione USA concepito per valutare la resistenza muscolare e la preparazione cardiorespiratoria.
- **PFT PER L’ESERCITO: 3 km**
Test di forma fisica per l’Esercito USA concepito per valutare la resistenza muscolare e la preparazione cardiorespiratoria.
- **PFT PER I MARINES: 5 km**
Test di forma fisica per i Marines USA concepito per valutare la resistenza muscolare e la preparazione cardiorespiratoria.

I risultati di questi test sono basati sul tempo impiegato, sull'età e sul sesso.

Per impostare uno di questi test, selezionare dapprima Fitness Test e poi un allenamento. Se il test selezionato è quello per la **Marina** o per i **Marines**, l'area messaggi chiede se il luogo dove viene effettuato il test è al di sotto di una determinata altitudine. Per il test per la **MARINA**, l'altitudine massima è di 1525 metri sopra il livello del mare; per il test per i **MARINES**, l'altitudine massima è di 1370 metri sopra il livello del mare. Usando i TASTI-FRECCIA, selezionare la risposta giusta tra le seguenti: "SOPRA 1525 METRI"(**MARINA**) / "SOPRA 1350 METRI"(**MARINES**) o "SOTTO 1500 METRI"(**MARINA**) / "SOTTO 1350 METRI"(**MARINES**)

Effettuare le selezioni necessarie nelle schermate di impostazione del Fit Test, indicando il peso, l'età e il sesso. Dopo ogni immissione, premere INVIO. A questo punto, si può iniziare l'allenamento. Per assicurarsi che il risultato del test sia accurato, non cambiare i dati immessi dopo l'inizio dell'esercizio.

Una volta raggiunta la distanza-obiettivo, inizia la fase di defaticamento per tutti i FITNESS TEST tranne che per il protocollo **GERKIN**. La durata di questa fase dipende dal tempo impiegato per completare il test. Se il test è durato meno di cinque minuti, la fase di defaticamento dura un minuto. Se il test è durato da cinque a quindici minuti, la fase di defaticamento dura tre minuti. Se il test dura più a lungo, la fase di defaticamento dura cinque minuti. L'utente può interrompere la fase di defaticamento premendo il tasto STOP. Una volta terminata o interrotta la fase di defaticamento, l'area messaggi visualizza il tempo impiegato ed il risultato ottenuto per il test di efficienza fisica, il test dell'Esercito, dell'Aviazione e dei Marines, mentre per il test della Marina visualizza un risultato qualitativo, come ad esempio OTTIMO.

Per il protocollo Gerkin, il sommario dell'allenamento visualizza nell'area messaggi l'ora alla quale è stata raggiunta e mantenuta per almeno 15 secondi la frequenza cardiaca obiettivo e il corrispondente valore VO2 massimo.

4.4 COME OTTENERE BENEFICI OTTIMALI UTILIZZANDO LA PEDANA LIFE FITNESS

SELEZIONE DI UN LIVELLO

La procedura di impostazione degli allenamenti **COLLINARE, CASUALE, ALLENAMENTO SPORTIVO 5K** e **ALLENAMENTO SPORTIVO 10K** prevede la selezione di un livello. Per livello si intende un intervallo di percentuali di pendenza. La pedana dispone di 20 livelli: il livello 1 corrisponde alla pendenza più bassa e il livello 20 alla pendenza maggiore.

LIVELLO	% Inclinazione	LIVELLO	% Inclinazione
1	0,0 - 1,5	11	2,0 - 8,5
2	0,0 - 2,2	12	3,0 - 9,2
3	0,0 - 2,9	13	3,5 - 9,9
4	0,0 - 3,6	14	5,0 - 10,6
5	0,0 - 4,3	15	5,5 - 11,3
6	0,0 - 5,0	16	6,5 - 12,0
7	0,0 - 5,7	17	7,0 - 12,7
8	0,0 - 6,4	18	8,0 - 13,4
9	0,5 - 7,1	19	8,7 - 14,1
10	1,5 - 7,8	20	9,0 - 15,0

Per ogni livello vi sono sette percentuali di pendenza, o colline. Durante gli allenamenti, nella schermata **PROFILO ALLENAMENTO** appaiono le colline e gli avvallamenti visualizzati come colonne di righe luminose. Il numero di righe illuminate in ogni colonna corrisponde ad una percentuale di pendenza. Ad esempio, al livello 5, la pendenza più bassa corrisponde allo 0,0 per cento ed è rappresentata da una riga illuminata. La pendenza maggiore corrisponde al 4,3 per cento ed è rappresentata da una colonna di sette righe illuminate.

Nel corso degli allenamenti **COLLINARE** e **CASUALE** tali variazioni di pendenza si susseguono ad intervalli regolari, come indicato nella descrizione dell'allenamento **COLLINARE**. Non appena sopraggiunge la collina seguente, la percentuale di pendenza cambia automaticamente in relazione alla pendenza della collina.

Per cambiare livello durante un allenamento, usare i tasti-freccia o il tastierino NUMERICO.

DEFATICAMENTO

L'esclusivo protocollo di defaticamento Life Fitness personalizza automaticamente ogni fase di defaticamento in base alle prestazioni individuali. La durata e l'intensità della fase di defaticamento sono determinate da fattori legati alle prestazioni fisiche durante l'allenamento, quali la velocità, la pendenza, la durata e la frequenza cardiaca.

5 MENU DELLE OPZIONI DEL SISTEMA

5.1 UTILIZZO DEL MENU DELLE OPZIONI DEL SISTEMA

La funzione Opzioni del sistema può essere utilizzata dai manager dei Fitness Club e dal personale autorizzato per cambiare le impostazioni predefinite e per attivare o disattivare determinati programmi, messaggi visualizzati sulla console della pedana e per effettuare controlli del sistema. Per cambiare le opzioni del sistema, premere e mantenere premuto il tasto DEFATICAMENTO. Sfiare quindi l'icona Life Fitness nell'angolo superiore destro dello schermo due volte consecutivamente.

DESCRIZIONE DELLE OPZIONI DEL SISTEMA

TEST DEL SISTEMA

Consente al personale tecnico di eseguire la diagnostica del sistema. **NOTA:** questi test devono essere effettuati soltanto da personale tecnico qualificato Life Fitness (o su istruzione dello stesso).

MENU TEST DEL SISTEMA 1	MENU TEST DEL SISTEMA 2
Test comunicazioni sistema	Test Spegnimento intelligente
Moduli motore	Test di rete CSAFE
Test tastierino numerico	Test orologio in tempo reale
Test LifePulse	Test EEPROM
Test telemetria	
Tecnica dei test	

INFORMAZIONI

Statistiche sull'uso del sistema e del motore principale. Consente al personale autorizzato di accedere alle statistiche relative all'uso dell'apparecchio (Statistiche e Registro di utilizzo). Tutte le altre informazioni devono essere utilizzate esclusivamente da personale tecnico qualificato Life Fitness.

Statistiche	Registro di utilizzo
Versioni software	Informazioni data e ora
Informazioni motore principale	Errori sistema
Informazioni motore sollevamento	Informazioni manutenzione

CONFIGURAZIONE

Consente di accedere a tutte le impostazioni configurabili dell'apparecchio. Le configurazioni che devono essere modificate soltanto da personale tecnico qualificato sono protette da password.

Manager	Configurazione schermo sensibile al tatto
Produttore (protetta da password)	Orologio
TV / Radio FM (se rilevate)	Motore cera (protetto da password)

MANUTENZIONE

Consente al personale tecnico di inoltrare le richieste di pezzi di ricambio. Può essere utilizzato soltanto da personale tecnico qualificato.

Sostituzione nastro e piattaforma	Sostituzione interruttore di stop
Sostituzione console	Sostituzione cornice
Sostituzione controller motore	Sostituzione motore principale
Sostituzione piattaforma sollevamento cera	Sostituzione motore sollevamento

5.2 MENU DI CONFIGURAZIONE

MANAGER

Consente al responsabile del sistema di impostare i valori predefiniti, configurare la durata degli allenamenti, impostare lo standby, e programmare i messaggi personalizzati. Se si seleziona Manager, si accede alla **Configurazione del Manager 1**. Selezionando il pulsante Avanti sul lato inferiore destro dello schermo, si apre la **Configurazione del Manager 2**.

La **Configurazione del Manager 1** permette di accedere alle impostazioni predefinite per la lingua, le unità di misura (anglosassoni o metriche), la velocità massima e minima, la configurazione della durata dell'allenamento e di standby.

La **Configurazione del Manager 2** permette di accedere alle impostazioni predefinite per la distanza percorsa, i Fit Test Plus, la telemetria, il tempo di pausa, la % di pendenza massima, il promemoria cera (se attivato), i segnali bip sistema, lo spegnimento intelligente, il tasso di accelerazione e decelerazione, l'impostazione dei messaggi personalizzati, il timeout programma e la Modalità maratona.

PER CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI PREDEFINITE

Attivare i relativi pulsanti di scelta. Per modificare i valori predefiniti variabili, utilizzare i tasti-freccia. Per ripristinare i valori preimpostati in fabbrica, selezionare IMPOSTAZIONI PREDEFINITE. Per una descrizione generale delle impostazioni configurabili e di quelle predefinite in fabbrica, vedere la tabella 5.2.

1) CONFIGURAZIONE DEL MANAGER 1

LINGUA UTENTE

Per attivare l'opzione Lingua utente, selezionare il tasto omonimo per accedere alla schermata di impostazione lingua utente. Passare da DISATTIVATA a ATTIVATA. Selezionare le lingue desiderate.

Dopo aver toccato la schermata di benvenuto per iniziare, viene visualizzata la Selezione lingua utente che richiede all'utente di selezionare una lingua oppure scegliere Avvio rapido per iniziare. Per iniziare un allenamento, non è necessario selezionare una lingua. Per iniziare un allenamento, premere semplicemente il tasto Avvio rapido. L'apparecchio ritorna alla Schermata di benvenuto se nel periodo di timeout del programma non si è selezionata una lingua o Avvio rapido.

Sono disponibili le seguenti lingue:

inglese, tedesco, francese, italiano, giapponese, olandese, spagnolo, portoghese e turco.

CONFIGURAZIONE DURATA ALLENAMENTO

Questa funzione consente ai fitness club di impostare durate massime diverse per gli allenamenti in base all'utilizzo più o meno intenso dell'apparecchiatura nel corso della giornata. Per poter sfruttare al massimo questa funzione, l'orologio in tempo reale deve essere impostato correttamente. Vedere la sezione 1.3, *Impostazione dell'orologio*.

Configurazione basilare della durata allenamento: permette di impostare la durata massima di un allenamento. Accedere alla Configurazione del Manager 1, selezionare CONFIGURAZIONE BASILARE DELLA DURATA ALLENAMENTO. La configurazione predefinita prevede una durata massima di 99 minuti. Per cambiare la durata, premere i tasti freccia su o giù.

Configurazione avanzata della durata allenamento: consente di impostare la durata degli allenamenti tenendo conto delle ore di punta e non. Si possono impostare fino a due orari di punta. Accedere alla Configurazione del Manager 1, selezionare CONFIGURAZIONE AVANZATA DELLA DURATA ALLENAMENTO. Impostare la durata massima dell'allenamento per l'ora di punta e non di punta usando i tasti-freccia su e giù. Utilizzare quindi Ora di punta 1 e, se si desidera, Ora di punta 2 per determinare l'inizio e la fine degli orari di punta. Gli orari non designati come ore di punta sono automaticamente considerati "non di punta".

Timeout programma: imposta il periodo di tempo che l'utente può rimanere senza toccare il display sensibile al tatto durante l'impostazione di un allenamento, prima che la console ritorni alla schermata iniziale. Il periodo di timeout può durare da 20 a 255 secondi. L'impostazione predefinita è 60 secondi.

CONFIGURAZIONE STANDBY

Quando questa funzione è attivata, lo schermo LCD si accende e spegne automaticamente ad orari prestabiliti, solitamente all'ora di apertura e chiusura del fitness club. Se questa funzione è attivata, lo schermo si spegne anche dopo un periodo di inattività. Per poter sfruttare al massimo questa funzione, l'orologio in tempo reale deve essere impostato correttamente. Vedere la sezione 1.3, *Impostazione dell'orologio*. Per entrambe le funzioni, le ore e i minuti sono indicati da 0:00 a 23:59.

Timer di inattività — Accedere alla Configurazione standby, selezionare TIMER DI INATTIVITÀ e poi ATTIVATO. Imposta la durata del tempo di inattività previsto prima che il sistema spenga automaticamente lo schermo LCD. Lo schermo LCD si illumina nuovamente non appena viene rilevata qualche attività. Per disattivare il Timer di inattività, selezionare DISATTIVATO.

Auto Off / Auto On — Accedere alla Configurazione standby, selezionare AUTO OFF/AUTO ON e poi ATTIVATO. Imposta gli orari di attivazione e disattivazione nelle schermate appropriate, designando i periodi in cui lo schermo LCD si deve accendere e spegnere automaticamente. Se l'apparecchio viene attivato durante un orario di disattivazione, lo schermo si spegne dopo 1 minuto di inattività. Per disattivare l'opzione Auto Off/Auto On, selezionare DISATTIVATO.

2) CONFIGURAZIONE DEL MANAGER 2

TASSO DI ACCELERAZIONE E DECELERAZIONE

Queste configurazioni consentono di aumentare o diminuire il tempo necessario per portare il nastro scorrevole alla velocità impostata. Il tasso può essere impostato da 1 a 5 in incrementi di 1. La cifra più bassa corrisponde al tasso inferiore (maggiore tempo impiegato) mentre 5 corrisponde alla più veloce (minor tempo impiegato). Usare i tasti freccia per impostare il tasso.

MESSAGGIO PERSONALIZZATO

Questa opzione consente di visualizzare un messaggio personalizzato nella schermata di benvenuto.

Creazione/Modifica di un messaggio personalizzato – Accedere all'apposita schermata di impostazione e immettere un messaggio usando la tastiera su schermo. Per immettere caratteri speciali e lettere maiuscole, usare il tasto Maiusc. Il messaggio immesso sarà fatto scorrere in cima allo schermo in tempo reale.

Per confermare l'immissione di un messaggio personalizzato, basta premere il tasto MENU PRINCIPALE.

Per cancellare un messaggio personalizzato, accedere alla schermata IMPOSTAZIONE MESSAGGIO PERSONALIZZATO. Selezionare dapprima il pulsante AZZERARE MESSAGGIO e poi MENU PRINCIPALE.

FIT TEST PLUS

Selezionare ON per attivare i sei test addizionali di forma fisica per personale militare. Se l'opzione Fit Test Plus è disattivata, l'unico Fit Test disponibile è il Fit Test Life Fitness.

MODALITÀ MARATONA

La Modalità Maratona non ha preimpostazioni o obiettivi impostabili. Consente all'utente di allenarsi per un tempo indefinito. Se attivato, un allenamento in Modalità Maratona finisce solo quando l'utente decide di terminarlo o quando viene attivato uno stop di sistema.

ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

Visualizza la schermata di configurazione dell'allenamento personalizzato, che consente di modificare ognuno dei 6 allenamenti personalizzati e di dare loro un nome. « Per modificarlo, selezionare il nome dell'allenamento personalizzato. Si può scegliere tra due tipi di allenamenti personalizzati: Velocità/Pendenza o Frequenza cardiaca obiettivo. Selezionare Velocità/Pendenza se si vuole che la velocità o l'inclinazione o entrambi cambino durante l'allenamento personalizzato. Selezionare Frequenza cardiaca obiettivo se si vuole che la frequenza cardiaca obiettivo cambi durante l'allenamento personalizzato. Selezionare la durata obiettivo dell'allenamento personalizzato (durata totale dell'allenamento). Usare i tasti-freccia sul lato destro dello schermo per cambiare il valore dell'opzione (Velocità, Pendenza o Frequenza cardiaca obiettivo) per l'intervallo in questione. Il numero di intervalli è sempre 30; negli allenamenti basati sulla Velocità/Pendenza, la durata di ogni intervallo è pari alla durata dell'allenamento diviso 30. Per gli allenamenti basati sulla Frequenza cardiaca obiettivo, si possono programmare fino a 30 frequenze cardiache obiettivo diverse. Una volta raggiunta la frequenza cardiaca obiettivo per l'intervallo corrente, si attiva la frequenza cardiaca obiettivo dell'intervallo successivo.

Negli allenamenti basati sulla Velocità/Pendenza, ogni intervallo è identificato dall'ora alla quale ha inizio durante l'allenamento. Per allenamenti basati sulla frequenza cardiaca obiettivo, ogni intervallo è identificato da un numero (1 - 30). Se si seleziona Velocità/Pendenza, si visualizzano due grafici (uno per la velocità e uno per la pendenza) che mostrano ogni intervallo. Negli allenamenti basati sulla Frequenza cardiaca obiettivo, si visualizza un solo grafico che mostra ogni intervallo. Per cambiare gli intervalli, usare i tasti freccia situati sotto la voce Intervallo.

Dopo aver apportato le modifiche desiderate, salvare l'allenamento personalizzato premendo il tasto OK. Se non si desidera salvare l'allenamento personalizzato, premere il tasto Annulla. Per cancellare l'allenamento personalizzato, premere il tasto Cancella allenamento.

TV / RADIO FM (SE RILEVATA)

Visualizza la schermata di configurazione TV / Radio FM, che consente di impostare e personalizzare le opzioni di ricezione TV e radio FM

IMPOSTAZIONE TV

Visualizza lo schermo TV e consente di regolare la luminosità, il contrasto, la saturazione e le tonalità dei colori. Consente inoltre di selezionare il formato TV, impostare l'antenna e i canali.

Per impostare i canali: selezionare Impostazione canali, Auto, Start.

Solo opzione Audio: Consente di ascoltare solo l'audio della TV. L'immagine TV è disattivata.

Per cancellare un canale: Selezionare Impostazione canali, Manuale, e usare i comandi dei canali sul pannello di controllo per selezionare il canale da cancellare, poi selezionare Cancella e reimpostare l'impostazione dei canali su Auto.

Per ripristinare un canale: Selezionare Impostazione canali, Manuale, e usare i comandi dei canali sul pannello di controllo per selezionare il canale da ripristinare, poi selezionare Aggiungi e reimpostare l'Impostazione dei canali su Auto.

Per regolare l'immagine: la luminosità, il contrasto, la saturazione e i toni possono essere regolati con i corrispondenti tasti-freccia. Per ripristinare le impostazioni predefinite, selezionare Impostazioni.

Impostazione del volume massimo: attiva i comandi Volume MAX. (Per questa funzione occorre utilizzare le cuffie). Il gruppo superiore di frecce serve ad alzare o abbassare il volume, per compensare i livelli di rumore nell'ambiente circostante. Dopo ogni allenamento, il volume massimo ritorna all'impostazione predefinita.

Le frecce Volume su/giù controllano il volume dell'apparecchio per l'uso corrente. Al termine di ogni sessione, viene ripristinato un volume medio corrispondente al volume massimo impostato.

CANALI TV PREFERITI

Visualizza la schermata di configurazione del Canale preferito. È possibile memorizzare un massimo di 9 canali ad accesso veloce durante l'allenamento. Questa funzione è disattivabile.

NOTA: prima di provare a impostare i canali preferiti, si raccomanda di seguire la procedura di impostazione automatica dei canali, come indicato in IMPOSTAZIONE TV.

Per impostare un canale preferito: selezionare (toccandolo) il pulsante radio ATTIVA, poi selezionare il pulsante radio vicino al campo di immissione desiderato, selezionare Inserisci nome, digitare il nome del canale utilizzando il display della tastiera, selezionare OK per accettare il nome, selezionare il canale desiderato utilizzando i tasti FRECCIA Su o Giù. Se si desidera, continuare a impostare i restanti canali preferiti sino ad un massimo di 9. Selezionare OK per salvare le impostazioni dei canali.

NOMI / ORDINAM. CANALI TV

Visualizza la schermata di configurazione di Nomi / Ordinamento canali. Consente al manager della palestra di personalizzare l'ordine dell'elenco dei canali TV. Questa funzione è disattivabile.

NOTA: prima di provare a impostare i canali preferiti, si raccomanda di seguire la procedura di impostazione automatica dei canali, come indicato in IMPOSTAZIONE TV.

Per impostare una voce dell'elenco dei canali, selezionare (toccandolo) il pulsante radio ATTIVA, selezionare il pulsante radio vicino al campo di immissione desiderato, selezionare Inserisci nome, digitare il nome del canale utilizzando il display della tastiera, selezionare OK per accettare il nome, selezionare il canale desiderato utilizzando i tasti FRECCIA Su o Giù. Se si desidera, continuare a impostare l'elenco dei canali. Selezionare OK per salvare le impostazioni dei canali.

Convalida: La casella di spunta di convalida attiva o disattiva la visualizzazione del canale presente nell'elenco. Selezionare la casella di spunta per attivare il canale. Se Nome canale / Ordinam. e Canali preferiti sono entrambi attivati, i canali non convalidati (attivati) saranno rimossi dall'elenco dei Canali preferiti.

Spostamento canali: per spostare i canali all'interno della lista dei canali, selezionare Spostamento canali. Selezionare il pulsante radio in corrispondenza del canale desiderato. Viene visualizzata la finestra Spostamento canali che mostra i canali selezionati per lo spostamento. Utilizzare i tasti freccia Su o Giù per selezionare il secondo canale da spostare al posto del canale precedente. Selezionare il pulsante Spostamento per ottenere un'anteprima dello spostamento del canale. Premere OK per confermare il cambiamento del canale o ANNULLA per uscire senza effettuare spostamenti.

CANALE RISERVATO

Visualizza la schermata di impostazione del Canale riservato. Se attivata, è possibile selezionare un canale di ingresso disponibile e dedicarlo a usi che non siano la trasmissione. Selezionare il pulsante Cambio canale per far scorrere verso l'alto o basso il canale desiderato. Selezionare il tasto Cambio nome per inserire un nome per il canale riservato utilizzando il display della tastiera.

Se questa funzione è abilitata, si può assegnare una password al canale, per limitarne ulteriormente l'accesso.

IMPOSTAZIONE DELLA RADIO FM (SE VIENE RILEVATO IL SINTONIZZATORE)

Visualizza la schermata Impostazione radio FM che consente l'impostazione dei canali FM. Questa funzione è disattivabile.

Per impostare i canali: selezionare Impostazione canali, Auto, Avvio.

Per cancellare un canale: Selezionare Impostazione canali, Manuale, e usare i comandi dei canali sul pannello di controllo per selezionare il canale da cancellare, poi selezionare Cancella e reimpostare l'impostazione dei canali su Auto.

Per ripristinare un canale: Selezionare Impostazione canali, Manuale, e usare i comandi dei canali sul pannello di controllo per selezionare il canale da ripristinare, poi selezionare Aggiungi e reimpostare l'impostazione dei canali su AUTO.

CONFIGURAZIONE SCHERMO SENSIBILE AL TATTO

Per calibrare il display sensibile al tatto, seguire le istruzioni su schermo. Al termine della calibrazione, toccare qualsiasi punto dello schermo per ritornare al menu principale.

OROLOGIO

Per impostare la data e l'ora: impostare l'ora usando le frecce su e giù e poi selezionare il tasto AM o PM. Per impostare la data, utilizzare i tasti Mese precedente e Mese successivo fino a visualizzare il mese e l'anno desiderati. Selezionare la data toccando un giorno del calendario visualizzato. Selezionare OK per accettare la data visualizzata. Selezionare Annulla per non salvare le modifiche eseguite e ritornare al menu principale.

5.3 IMPOSTAZIONI DI CONFIGURAZIONE

CONFIGURAZIONE DEL MANAGER 1

IMPOSTAZIONE	PREDEFINITA	DESCRIZIONE
LINGUA	ANGLOSASSONI	Lingua utilizzata sul display del Centro messaggi. È possibile selezionare tra portoghese, spagnolo, olandese, giapponese, italiano, francese, tedesco e turco.
LINGUA UTENTE	OFF	Se attivata, questa opzione consente agli utenti la possibilità di selezionare la lingua da utilizzare durante l'allenamento. Vedere il paragrafo intitolato <i>Lingua utente</i> in questa sezione.
UNITÀ DI MISURA ANGLOSASSONI / METRICHE	ANGLOSASSONI	Unità di misura utilizzate per visualizzare il peso, la distanza percorsa e la velocità.
VELOCITÀ MASSIMA	19,2 km/h per il modello 95Te 24 km/h per il modello 97Te	Velocità massima di funzionamento della pedana.
VELOCITÀ MINIMA	0,8 (km/h)	Velocità minima di funzionamento della pedana.
DURATA ALLENAMENTO	OFF	Questa funzione consente ai manager dei centri sportivi e dei fitness club di impostare i limiti di durata degli allenamenti durante le ore di frequenza massima e minima dei centri. Se è disattivata, significa che non è impostato alcun limite di durata. Vedere la sezione 5.1, <i>Configurazione della durata di un allenamento</i> .
CONFIGURAZIONE STANDBY	OFF	Timer di inattività: se questa funzione è attivata, lo schermo si spegne anche dopo un periodo di inattività. Vedere la sezione 5.1, <i>Configurazione standby</i> . Auto Off / Auto On: imposta i periodi in cui lo schermo LCD si deve accendere e spegnere automaticamente. Vedere la sezione 5.1, <i>Configurazione di standby</i> .

CONFIGURAZIONE DEL MANAGER 2

IMPOSTAZIONE	PREDEFINITA	DESCRIZIONE
DISTANZA PERCORSATA	OFF	La distanza totale percorsa, in base alla pendenza e alla velocità della pedana.
FIT TEST PLUS	OFF	Se l'opzione Fit Test Plus è disattivata, è possibile accedere soltanto al Fit Test Life Fitness. Se questa opzione è attivata, si può accedere anche agli altri 6 test di forma fisica per le Forze Armate.
TELEMETRIA	ATTIVATA	Se la funzione Telemetria è attivata (ON), è possibile utilizzare la fascia toracica Polar® compatibile Heart Rate Zone Training per monitorare la frequenza cardiaca.
PAUSA	1 (minuto)	Periodo di tempo che l'apparecchio può rimanere inattivo prima di ritornare alla schermata iniziale.
% PENDENZA MASSIMA	15,0	Questa opzione serve a cambiare la pendenza massima con un valore inferiore al 15 per cento.
SPEGNIMENTO INTELLIGENTE	ON	Questa funzione interrompe automaticamente l'allenamento se l'utente scende dalla pedana.
TASSO DI ACCELERAZIONE	3	Il tasso di accelerazione della pedana in base alla velocità selezionata; può variare da 1 (più lento) a 5 (più veloce).
IMPOSTAZIONE MESSAGGIO PERSONALIZZATO	ATTIVATA	Vedere <i>Come utilizzare l'impostazione dei messaggi personalizzati</i> in questa sezione.
TIMEOUT PROGRAMMA	60 secondi	Imposta il periodo di tempo che l'utente può rimanere senza toccare il display sensibile al tatto durante l'impostazione di un allenamento, prima che la console ritorni alla schermata iniziale.
TASSO DI DECELERAZIONE	3	Il tasso di decelerazione della pedana in base alla velocità selezionata; può variare da 1 (più lento) a 5 (più veloce).

6 MANUTENZIONE E DATI TECNICI

6.1 CONSIGLI PER LA MANUTENZIONE PREVENTIVA

La pedana Life Fitness è stata realizzata con la massima competenza tecnica, offre affidabilità poiché reca il nome Life Fitness, ed è una delle attrezzature per esercizi aerobici più resistenti e sicure disponibili attualmente sul mercato. Le treadmill Life Fitness ad uso commerciale sono tra le attrezzature più diffuse per l'allenamento aerobico, in grado di sopportare regolarmente un uso pesante - 18 ore al giorno, sette giorni alla settimana - in club sportivi, istituti universitari e infrastrutture militari in ogni parte del mondo.

NOTA: l'apparecchio può essere considerato sicuro soltanto se sottoposto ad ispezioni regolari. L'apparecchio deve rimanere inutilizzato in caso sia necessario riparare o sostituire parti difettose. Tenere sotto particolare controllo i componenti soggetti a logorio, come indicato di seguito.

I seguenti suggerimenti di manutenzione preventiva servono a garantire il funzionamento ottimale della pedana Life Fitness:

- Pulire regolarmente la console e le superfici esterne con sapone neutro e acqua o con un detergente ad uso domestico. Usare un panno di cotone morbido. Applicare il detergente al panno prima di accingersi a pulire.
NON usare ammoniaca o detergenti a base di acidi. NON usare detergenti abrasivi.
Non usare carta assorbente né applicare il detergente direttamente all'apparecchiatura.*
- Verificare il funzionamento del sistema di arresto di emergenza ogni settimana.
- Verificare il funzionamento del pulsante di arresto e del pulsante magnetico ogni settimana.
- Pulire e ispezionare regolarmente l'area circostante e sottostante l'unità.
- Pulire regolarmente con l'aspirapolvere l'area intorno il nastro scorrevole per evitare l'accumulo di sporcizia.
- Controllare regolarmente che le parti esterne non siano logorate, in particolare il nastro scorrevole, la pedana e il cavo di alimentazione.
- Verificare che l'unità sia ben livellata.
- Controllare la posizione (centratura) del nastro scorrevole.

Affinché funzioni in modo ottimale, il nastro scorrevole deve trovarsi a 38 - 51 mm di distanza da entrambi i lati dell'intelaiatura. Se il nastro si sposta oltre tale distanza, consultare la sezione 6.5, intitolata *Regolazione e tensione del nastro scorrevole*, o contattare un centro di assistenza clienti Life Fitness per istruzioni sull'allineamento corretto del nastro.

***NOTA:** per la pulizia delle parti esterne, si raccomanda di usare un detergente non abrasivo e un panno morbido di cotone. Non applicare mai direttamente il prodotto detergente all'apparecchio; applicarlo su un panno morbido e poi passare il panno sull'apparecchio. Per ulteriori informazioni, contattare il centro assistenza clienti Life Fitness (vedere la sezione 6.7 - "Come ottenere assistenza tecnica").

6.2 PROGRAMMA DI MANUTENZIONE PREVENTIVA

Per garantire il funzionamento corretto del prodotto, osservare il seguente programma.

COMPONENTE	SETTIMANALE	MENSILE	TRIMESTRALE	SEMESTRALE	ANNUALE
ASSIEME CONSOLE					
Parti metalliche			Ispezionare		
Rivestimento	Pulire			Ispezionare	
Contenitori accessori	Pulire				Ispezionare
Interruttore di stop	Pulire			Ispezionare	
Interruttore di emergenza/ magnetico	Pulire			Ispezionare	
MANUBRIO					
Parti metalliche				Ispezionare	
Impugnatura anteriore Ergo™	Pulire			Ispezionare	
Corrimano laterali	Pulire			Ispezionare	
Sensori Lifepulse	Pulire/ Ispezionare				
Rivestimento Spegnimento intelligente	Pulire/ Ispezionare				
ASSIEME INTELAIAURA					
Parti metalliche				Ispezionare	
Coperchio motore	Pulire				
Comparto elettrico motore		Pulire con aspirapolvere		Ispezionare	
Cinghia di trasmissione				Ispezionare	
Staffa antistatica cinghia di trasmissione		Ispezionare			
Cavi antistatici		Ispezionare			
Piedini di livellamento		Ispezionare/ Regolare			
Rullo anteriore				Ispezionare	
Rullo posteriore				Ispezionare	
Gradino laterale	Pulire		Ispezionare		
ISPEZIONE GENERALE					
Livellamento apparecchiatura	*Ispezionare				
Centraggio nastro scorrevole	Ispezionare				
Intelaiatura, protezioni piedi, supporti terminali		Ispezionare visivamente			
Filo argentato di spezionare posizionamento nastro	Ivisivamente se la pedana è stata spostata Sostituire il filo argentato quando vengono sostituiti il nastro e la pedana				
*Per l'ispezione, utilizzare una livella a bolla					

6.3 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI RELATIVI ALLA PEDANA

Malfunzionamento	Probabile causa	Azione correttiva
Mancanza di alimentazione	Interruttore di accensione/spegnimento.	Portare l'interruttore in posizione ON.
	Alimentazione insufficiente.	Collegare la pedana ad un circuito dedicato da 20 A. Consultare il manuale di funzionamento. Controllare l'alimentazione erogata dalla presa usando un voltmetro. Se non viene erogata alimentazione, ripristinare l'interruttore al quadro elettrico.
	Cavo di alimentazione danneggiato.	Sostituire il cavo di alimentazione. Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.*
	Cavo di alimentazione mal inserito.	Controllare che la connessione dell'alimentazione faccia contatto alla presa a muro e all'apparecchiatura.
	Interruttore automatico saltato. (solo modelli internazionali)	Verificare che l'interruttore automatico non sia aperto. Se è aperto, ripristinarlo. L'interruttore automatico si trova all'esterno della pedana, a fianco all'interruttore di accensione/spegnimento. È un disco rotondo con un pulsante bianco. Se è aperto, il pulsante bianco sporge all'esterno. Per ripristinarlo, premere il pulsante bianco.

* Per gli indirizzi da contattare, vedere la sezione 6.6, intitolata *Come ottenere assistenza*.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI RELATIVI ALLA PEDANA (SEGUITO)

Malfunzionamento	Probabile causa	Azione correttiva
Slittamento laterale del nastro scorrevole	Superficie del pavimento irregolare.	Regolare i piedini di livellamento e livellare la pedana. Controllare il nastro scorrevole e regolarne la tensione se necessario. Vedere la sezione 6.5 "Regolazione della tensione del nastro scorrevole".
Velocità massima ridotta	L'utente esercita troppa spinta sul nastro. Ciò accade quando l'utente corre a velocità maggiore di quella del nastro, di conseguenza il nastro viene spinto dai piedi dell'utente.	Avvertire gli utenti di non spingere in nessuna direzione il nastro scorrevole.
	L'utente rallenta il nastro. Ciò può accadere quando il nastro scorre a bassa velocità e l'utente è alquanto pesante. Il nastro scorrevole rallenta se l'utente corre a velocità inferiore di quella del nastro.	
	Malfunzionamento del nastro scorrevole/della piattaforma. Laminatura della piattaforma logorata, o lato inferiore del nastro scorrevole troppo liscio (aspetto lucido e indurito).	Sostituire il nastro e la piattaforma.
	Alimentazione insufficiente.	Collegare la pedana ad un circuito dedicato da 20 A.
Rumore di sfregamento proveniente da sotto la pedana	Oggetti estranei incastrati sotto la pedana.	Ispezionare l'area sotto il nastro e la pedana. Rimuovere eventuali oggetti estranei che possano causare interferenza con la pedana.
	Filo argentato di posizionamento nastro mal installato.	Riposizionare il filo argentato all'esterno del nastro scorrevole.
	Alimentazione insufficiente.	Collegare la pedana ad un circuito dedicato da 20 A.
Il display non si illumina quando la pedana è accesa	Connessione 10 pin allentata alla console o alla scheda di controllo cera/sollevamento.	Verificare che tutte le connessioni elettriche siano ben collegate. Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.*

* Per gli indirizzi da contattare, vedere la sezione 6.6, intitolata *Come ottenere assistenza*.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI RELATIVI ALLA PEDANA (*SEGUITO*)

Malfunzionamento	Probabile causa	Azione correttiva
La pedana si ripristina casualmente o entra in pausa	Alimentazione insufficiente.	Collegare la pedana ad un circuito dedicato da 20 A.
	Cavo di alimentazione o polo di terra danneggiato.	Sostituire il cavo di alimentazione.
	Cavo di alimentazione mal inserito nella presa elettrica.	Controllare che la connessione dell'alimentazione faccia contatto alla presa a muro e all'apparecchiatura.
	Interruttore magnetico di arresto di emergenza non inserito.	Reinserire l'interruttore magnetico di arresto di emergenza.
	Un asciugamano o altro oggetto potrebbe entrare in contatto con l'interruttore mentre l'utente è in corsa.	Spostare tutte le possibili ostruzioni dalla console e dai corrimano.
	Un asciugamano o altro oggetto potrebbe coprire il sensore di arresto intelligente.	Spostare tutte le possibili ostruzioni dalla console e dai corrimano.
	L'interruttore di arresto si attiva con una pressione molto leggera o ritorna lentamente alla posizione iniziale quando viene premuto.	Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.*
	Il cavo dell'interruttore di arresto non fa contatto.	Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.*
	Cavo principale del cablaggio pinzato.	Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.*
	Circuito di terra aperto.	Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.*
	Ispezionare il sistema di spegnimento intelligente.	Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.*

* Per gli indirizzi da contattare, vedere la sezione 6.6, intitolata *Come ottenere assistenza*.

6.4 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI RELATIVI ALLA FASCIA TORACICA OPZIONALE

I VALORI DELLA FREQUENZA CARDIACA VENGONO LETTI IN MODO IRREGOLARE O SONO COMPLETAMENTE ASSENTI

Malfunzionamento	Probabile causa	Azione correttiva
Frequenza cardiaca irregolare o assente	Gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica non sono bagnati a sufficienza per poter rilevare la frequenza cardiaca con accuratezza.	Umettare gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica (vedere la sezione 3.2).
	Gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica non aderiscono perfettamente alla cute.	Assicurarsi che gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica aderiscano perfettamente alla cute (vedere la sezione 3.2).
	Il trasmettitore della fascia toracica necessita di pulizia.	Lavare il trasmettitore della fascia toracica con sapone neutro ed acqua.
	Il trasmettitore della fascia toracica è ubicato a oltre un metro dal ricevitore della frequenza cardiaca.	Assicurarsi che il trasmettitore della fascia si trovi entro un metro dal ricevitore della frequenza cardiaca.
	La batteria della fascia toracica è scarica.	Per istruzioni sulla sostituzione della fascia toracica, contattare il centro assistenza clienti Life Fitness*.
Frequenza cardiaca insolitamente elevata	Interferenza elettromagnetica proveniente da apparecchi televisivi e/o antenne.	Allontanare la pedana dalla probabile causa, o allontanare la causa dell'interferenza dalla pedana fino a che i valori della frequenza cardiaca siano accurati.
	Interferenza elettromagnetica proveniente da telefoni cellulari.	
	Interferenza elettromagnetica proveniente da computer.	
	Interferenza elettromagnetica proveniente da automobili.	
	Interferenza elettromagnetica proveniente da cavi ad alta tensione.	
	Interferenza elettromagnetica proveniente da apparecchiature da palestra azionate a motore.	
	Interferenza elettromagnetica proveniente da un altro trasmettitore di frequenza cardiaca ubicato a meno di un metro.	

* Per gli indirizzi da contattare, vedere la sezione 6.6, intitolata *Come ottenere assistenza*.

6.5 REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO SCORREVOLE

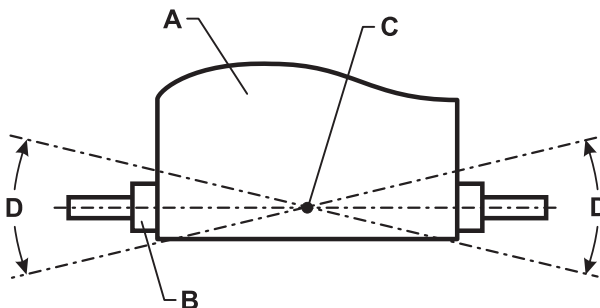
Non spostare la pedana né infilare le mani sotto di essa quando è collegata all'alimentazione elettrica!

BULLONI DI REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO

Per questa operazione occorre una chiave esagonale da 5/16 di pollice. La pedana Life Fitness è dotata di fori di accesso situati sulle protezioni dei rulli posteriori che consentono di accedere ai bulloni di tensionamento. Tali bulloni consentono di regolare la trazione e di centrare il nastro scorrevole (A) senza dover rimuovere le protezioni.

NOTA: è estremamente importante che la pedana sia livellata correttamente prima di effettuare qualsiasi regolazione. Se l'unità è instabile, il nastro scorrevole può risultare mal allineato. Prima di accingersi a regolare i rulli posteriori, consultare il paragrafo intitolato “Stabilizzazione della pedana Life Fitness” alla sezione 1.2 (Impostazione).

Prima di procedere, individuare il punto di rotazione (C) del RULLO POSTERIORE (B). Per ogni regolazione laterale del RULLO occorre effettuare una regolazione equivalente in senso opposto (D) sull'altro lato del RULLO affinché il nastro mantenga una tensione ottimale nel punto di rotazione.



CENTRAGGIO DEL NASTRO SCORREVOLE

Per eseguire questa procedura sono necessarie due persone.

- 1 Individuare i due fori di accesso ai bulloni di regolazione della tensione nastro sulle protezioni del rullo posteriore.
- 2 Una persona deve posizionarsi sulle guide laterali della pedana e sostare a cavalcioni del nastro. Tale persona deve selezionare l'allenamento MANUALE e impostare la velocità del nastro a 6,4 km/h.
- 3 Se il nastro si sposta verso destra, la seconda persona deve ruotare il bullone destro di regolazione della tensione di un quarto di giro in senso orario, deve quindi ruotare il bullone di regolazione sinistro di un quarto di giro in senso antiorario per riposizionare il nastro al centro del rullo.
Se il nastro si sposta verso sinistra, ruotare il bullone sinistro di regolazione della tensione di un quarto di giro in senso orario, quindi ruotare il bullone di regolazione destro di un quarto di giro in senso antiorario per riposizionare il nastro al centro del rullo.
- 4 Ripetere questa procedura di regolazione fino a che il nastro è ben centrato. Lasciare scorrere il nastro per vari minuti a 6,4 km/h per assicurarsi che rimanga centrato correttamente e ben stabilizzato.

NOTA: non ruotare i bulloni di regolazione oltre un giro completo in entrambe le direzioni. Se anche dopo aver ruotato i bulloni di un giro completo il nastro non è centrato correttamente, contattare un centro di assistenza clienti. I numeri di telefono dei centri assistenza sono elencati alla sezione 6.7, intitolata “Come ottenere assistenza tecnica”.

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DI UN NASTRO GIÀ USATO

- 1 Selezionare l'allenamento Manuale e lasciare funzionare la pedana per cinque minuti a 8,0 km/h.

NOTA: NON SALIRE SUL NASTRO SCORREVOLE.

- 2 Ridurre la velocità a 3,2 km/h. Salire sulla pedana e camminare. Afferrare i corrimano e esercitare forza con i piedi sul nastro scorrevole in prossimità del coperchio motore, in direzione opposta a quella del nastro. Se il nastro scivola, passare al punto 3. Se non scivola, significa che la tensione è ben regolata.
- 3 Interrompere il funzionamento della pedana premendo il tasto STOP. Ruotare i bulloni di tensionamento del nastro di un quarto di giro in senso orario su ciascun lato.
- 4 Ripetere quanto indicato ai punti 2 e 3 fino a che il nastro non scivoli più. Non ruotare i bulloni di tensionamento oltre un giro completo per lato in totale.
- 5 Accedere all'allenamento MANUALE e far andare la pedana a 3,2 km/h per assicurarsi che il nastro sia ben centrato (Vedere la sezione 6.5 "*Regolazione della tensione del nastro scorrevole*"). Se il nastro si sposta a sinistra o a destra, consultare la sezione intitolata *Centraggio di un nastro già usato* alla pagina precedente.

Non serrare eccessivamente i bulloni durante la regolazione del nastro. Un serraggio eccessivo dei bulloni potrebbe tendere a dismisura o danneggiare il nastro e rovinare i cuscinetti del rullo. Non ruotare i bulloni oltre un giro completo in entrambe le direzioni.

6.6 COME OTTENERE ASSISTENZA TECNICA

1. Verificare l'esistenza del problema e rivedere le istruzioni di funzionamento. Il problema potrebbe essere causato da mancanza di familiarità con il prodotto, con le sue caratteristiche e con i programmi di allenamento.
2. Individuare e annotare il numero di serie del prodotto (situato su una targhetta in prossimità dell'interruttore di alimentazione).
3. Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness più vicino:

Per assistenza negli Stati Uniti e in Canada:

Telefono: (+1) 847.451.0036

FAX: (+1) 847.288.3702

Numero verde: 800.351.3737

Per assistenza tecnica internazionale:

Life Fitness Europa GmbH

Telefono: (+49) 089.317.751.66

FAX: (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (UK) LTD

Telefono: (+44) 1353.665.507

FAX: (+44) 1353.666.719

Life Fitness Atlantic BV (Europa, Medio Oriente e Africa, eccetto le sedi Life Fitness locali)

Life Fitness Benelux

Telefono: (+31) 180.646.666

FAX: (+31) 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.

Telefono: 800.438.836

FAX: (+39) 0457.238.197

Life Fitness Austria Vertriebs GmbH

Telefono: (+43) 1615.7198

FAX: (+43) 1615.7198

Life Fitness Asia Pacific Ltd (Asia e Australia, eccetto le sedi Life Fitness locali)

Telefono: (+852) 2891.6677

FAX: (+852) 2575.6001

Life Fitness America Latina e Caraibi

Telefono: (+1) 847.288.3964

FAX: (+1) 847.288.3886

Life Fitness Brasile

Telefono: (+55) 11.4193.8282

FAX: (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Giappone

Telefono: (+81) 3.3359.4309

FAX: (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Iberia (Spagna)

Telefono: (+34) 93.672.4660

FAX: (+34) 93.672.4670

7 CARATTERISTICHE TECNICHE

7.1 CARATTERISTICHE TECNICHE DELLA PEDANA LIFE FITNESS 97TE

Uso previsto:	Pesante/Commerciale
Copertura canali:	VHF: 2-13/UHF: 14-69/CATV: 1-125
Antenna:	connettore antenna esterna a 75 Ohm per VHF/UHF (>43dBuV a 75 Ohm o > 65,8 dBm)
Presa cuffie:	300 milliwatt, 3,5 mm stereo
Radiotrasmissione:	NTSC-M o PAL-I, PAL-B/G, SECAM-L
Pannello di controllo:	tasti-freccia, blocco e sblocco schermo, defaticamento, pausa e comandi TV.
Peso massimo utente:	181 chilogrammi
Velocità:	0,8 - 25 km/h in incrementi di 0,1
Inclinazione:	-3% - 15% (in incrementi di 0,1%)
Treno di trasmissione:	Motore c.a. con controller MagnaDrive™
Tipo di motore:	c.a. a velocità variabile
Potenza motore:	4,0 HP ad uso continuo
Requisiti di alimentazione:	120 V, 20 A (U.S.A.). Per gli altri Paesi, vedere i requisiti elettrici.
Rulli:	diametro 13 centimetri, con bombatura di precisione, anteriore e posteriore
Nastro scorrevole:	Lunghezza 152 cm x larghezza 51 cm, multistrato
Sistema di inceratura:	Nastro scorrevole cosparso di lubrificante
Tipo di pedana:	piattaforma in fibra reversibile di densità media, 19 mm di spessore
Sistema di ammortizzazione:	sistema di ammortizzazione brevettato FlexDeck® con molle Lifesprings™
Impugnatura anteriore Ergo™	impugnature elastometriche sagomate ergonomiche
Corrimano laterale:	impugnature elastometriche sagomate, bombate, a sbalzo, lunghezza 66 cm
Sistemi di arresto:	sistema di arresto di emergenza con cavo magnetico rosso e giallo SmartStop™ e pulsante di interruzione sessione facilmente accessibile
Allenamenti:	Avvio rapido, Consumo grassi, Cardio, Collinare, Casuale, Manuale, Life Fitness Fit Test, PRT Esercito, PRT Marina, PRT Aviazione, PFT Marines, Gerkin, Test di Efficienza Fisica, Allenamento sportivo™ (5K e 10K), Heart Rate Hill™, Heart Rate Interval™ e Extreme Heart Rate™
Livelli:	20 (allenamenti Collinare, Casuale, 5K e 10K)
Sistema di monitoraggio frequenza cardiaca:	Sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca digitale brevettato Lifepulse™ compatibile con telemetria Polar®
Dati visualizzati su console:	Tempo trascorso, distanza totale, totale calorie bruciate, Watt, MET, calorie bruciate all'ora, velocità, pendenza, frequenza cardiaca, distanza percorsa, tempo di permanenza e finestra Profilo allenamento
Porte (1):	tipo RJ45, predisposta per connessione di rete
CATV (1):	connettore di tipo F

DIMENSIONI FISICHE:

Lunghezza:	211 centimetri
Larghezza:	94 centimetri
Altezza:	167 centimetri
Peso:	204 chilogrammi
Altezza gradino:	33 centimetri

DIMENSIONI IMBALLAGGIO:

Lunghezza:	219 centimetri
Larghezza:	108 centimetri
Altezza:	72 centimetri
Peso:	240 chilogrammi

7.2 CARATTERISTICHE TECNICHE DELLA PEDANA LIFE FITNESS 95Te

Uso previsto:	Pesante/Commerciale
Copertura canali:	VHF: 2-13/UHF: 14-69/CATV: 1-125
Antenna:	connettore antenna esterna a 75 Ohm per VHF/UHF (>43dBuV a 75 Ohm o > 65,8 dBm)
Presa cuffie:	300 milliwatt, 3,5 mm stereo
Radiotrasmissione:	NTSC-M o PAL-I, PAL-B/G, SECAM-L
Pannello di controllo:	tasti-freccia, blocco e sblocco schermo, defaticamento, pausa e comandi TV.
Peso massimo utente:	181 chilogrammi
Velocità:	0,8 - 20 km/h in incrementi di 0,1
Inclinazione:	0% - 15% (in incrementi di 0,1%)
Treno di trasmissione:	Motore c.a. con controller MagnaDrive™
Tipo di motore:	c.a. a velocità variabile
Potenza motore:	4,0 HP ad uso continuo
Requisiti di alimentazione:	120 V, 20 A (U.S.A.). Per gli altri Paesi, vedere i requisiti elettrici.
Rulli:	diametro 9 centimetri, con bombatura di precisione, anteriore e posteriore
Nastro scorrevole:	Lunghezza 152 cm x larghezza 51 cm, multistrato
Sistema di inceratura:	Nastro scorrevole cosparso di lubrificante
Tipo di pedana:	piattaforma in fibra reversibile di densità media, 19 mm di spessore
Sistema di ammortizzazione:	sistema di ammortizzazione brevettato FlexDeck® con molle Lifesprings™
Impugnatura anteriore Ergo™	impugnature elastometriche sagomate ergonomiche
Corrimano laterale:	impugnature elastometriche sagomate, bombate, a sbalzo, lunghezza 66 cm
Sistemi di arresto:	sistema di arresto di emergenza con cavo magnetico rosso e giallo SmartStop™ e pulsante di interruzione sessione facilmente accessibile
Allenamenti:	Avvio rapido, Consumo grassi, Cardio, Collinare, Casuale, Manuale, Life Fitness Fit Test, PRT Esercito, PRT Marina, PRT Aviazione, PFT Marines, Gerkin, Test di Efficienza Fisica, Allenamento sportivo™ (5K e 10K), Heart Rate Hill™, Heart Rate Interval™, Extreme Heart Rate™
Livelli:	20 (allenamenti Collinare, Casuale, 5K e 10K)
Sistema di monitoraggio frequenza cardiaca:	Sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca digitale brevettato Lifepulse™ compatibile con telemetria Polar®
Dati visualizzati su console:	Tempo trascorso, distanza totale, totale calorie bruciate, Watt, MET, calorie bruciate all'ora, velocità, pendenza, frequenza cardiaca, distanza percorsa, tempo di permanenza e finestra Profilo allenamento
Porte (1):	tipo RJ45, predisposta per connessione di rete
CATV (1):	connettore di tipo F

DIMENSIONI FISICHE:

Lunghezza:	211 centimetri
Larghezza:	94 centimetri
Altezza:	161 centimetri
Peso:	195 chilogrammi
Altezza gradino	28 centimetri

DIMENSIONI IMBALLAGGIO:

Lunghezza:	219 centimetri
Larghezza:	108 centimetri
Altezza:	67 centimetri
Peso:	230 chilogrammi



M051-00K58-A187

Life Fitness World Headquarters
5100 North River Road
Schiller Park, IL 60176